

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Магістерська робота
ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Варга Вікторія Андріївна

Студентка II-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: магістр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

Кузьмінський Анатолій Іванович,
доктор педагогічних наук, професор

Консультант:

Греба Ілдіко Золтанівна,
старший викладач

Завідувач кафедрою:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2021



Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Магістерська робота

**ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Ступінь вищої освіти: магістр

Виконала: студентка II-го курсу

Варга Вікторія Андріївна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Кузьмінський Анатолій Іванович,**
доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Греба Ілдіко Золтанівна,**
старший викладач

Рецензент: **Кучай Тетяна Петрівна,**
доктор педагогічних наук, доцент

Берегове
2021



**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁSFORMÁK KIALAKÍTÁSA
ISKOLÁSKORBAN**

Magiszteri munka

Képzési szint: mesterképzés

Készítette: Varga Viktória

VI. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: Kuzminszkij Anatolij,

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

Konzulens tanár: Greba Ildikó,

adjunktus

Recenzens: Kucsáj Tetjana,

a pedagógia tudományok doktora, docens



Зміст

ВСТУП.....	8
I. ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я І ЙОГО ЗМІН	9
1.1. Визначення поняття здоров'я.....	9
1.2. Складові здоров'я (здорове виховання)	10
1.3. Принципи та умови здорового способу життя	13
1.4. Здорова поведінка	16
1.5. Фактори, що впливають на здоров'я	17
1.6. Позиція цінності здоров'я у поведінці людини	19
1.7. 12 правил збереження здоров'я.....	20
1.8. Виховально-оздоровча діяльність школи в минулому	22
1.9. Зміни в шкільній виховально-оздоровчій діяльності	23
1.10 Майбутні завдання в організації шкільного оздоровчого виховання	24
II. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ФОРМУВАННІ	
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	25
2.1. Фізичне виховання в Україні та в Угорщині	26
III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВОГО	
СПОСОБУ ЖИТТЯ В ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	28
3.1. Мета дослідження	28
3.1.1. Гіпотеза дослідження	28
3.1.2. Місце проведення дослідження	29
3.1.3. Метод дослідження.....	33
3.1.4. Обробка даних	34
3.2. Презентація результатів дослідження серед учнів	35
3.3. Психологічне дослідження	58
3.3.1. Презентація результатів	59
3.4. Підсумки аналізу дослідження	73
ВИСНОВОК.....	77
РЕЗЮМЕ.....	78

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА.....	80
ДОДАТОК.....	83

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	8
I. AZ EGÉSZSÉG FOGALMÁNAK ÉRTELMEZÉSÉRŐL, VÁLTOZÁSÁRÓL	9
1.1. Az egészség meghatározásai	9
1.2. Az egészség dimenziói (egészségnevelés)	10
1.3. Az egészséges életmód alapelvei, feltételei	13
1.4. Egészségmagatartás	16
1.5. Egészséget befolyásoló tényezők	17
1.6. Az egészségérték szerepe az ember egészség-magatartásában	19
1.7. Az egészségmegőrzés 12 pontja	20
1.8. Iskolai egészségnevelés a múltban	22
1.9. Az iskolai egészségnevelés átalakulása	20
1.10. Az iskolai egészségnevelés jövőbeni feladatai	24
II. A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT SZEREPE AZ EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARÁSBAN.....	25
2.1. Testnevelés Ukrajnában és Magyarországon	26
III. EMPIRIKUS RÉSZ.....	28
3.1. Kutatás célja	28
3.1.1. A kutatás hipotézise	28
3.1.2. A kutatás helyszíne	29
3.1.3. A kutatás módszere.....	33
3.1.4. Az adatok feldolgozása	34
3.2. Kutatási eredmények bemutatása a tanulók körében	35
3.3. Pszichológiai vizsgálat	58
3.3.1. Vizsgált eredmények bemutatása	59
3.4. Következtetés	73
ÖSSZEFOGLALÁS.....	77
REZÜMÉ	78

HIVATKOZOTT IRODALOM	80
MELLÉKLET	83

BEVEZETÉS

*„Az egészség nem minden,
de az egészség nélkül minden semmi.”*

Arthur Schopenhauer

Az egyik legfontosabb fogalom az ember életében az egészség, amely nélkül nem tud teljes életet élni. A legtöbb embernek akkor lesz fontos az egészsége, amikor az megromlik, pedig ha belegondolunk akkor könnyebb megtartani, mint felépülni egy esetleges betegségből. Az egészség megtartásához két dologra van szükségünk. Az egészségtudatos magatartásra valamint az egészségtudatos életmódra. Ez pedig azt foglalja magába, hogy oda kell figyelni arra, hogy rendszeresen, folytassunk valamilyen testmozgást, helyesen táplálkozzunk, ne folytassunk semmilyen káros szenvedélyt. Kiemelten fontos hogy ennek megalapozását már a gyerekkorban el kell kezdeni. Ennek fő helye az óvoda az iskola és az alapvető helye a család.

Az egészség egy igazi érték az emberek számára, és ezt vizsgálhatjuk mind gazdasági, mind politikai és társadalmi értelemben is. Gazdasági, azért mert egy egészséges ember képes arra, hogy termeljen, terméket állítson elő. Mivel egy beteg ember nagyban hozzájárul, környezete hangulatához ezért tekinthetjük társadalmi nézőpontból is. Politikai, azért hiszen az emberek gondolatait is képes formálni.

Az egészségre számos tényező hatással van, amelyek képesek ezt befolyásolni. Ilyenek például a természeti hatások, a genetikánk, egy ország egészségügyi helyzetei, de a legfontosabb a saját életmódunk és magatartásunk.

Dolgozatomban a magyarországi és a kárpátaljai 6., 7., 8. osztályos tanulók egészség magatartását kutatom. Ki akarok térni az egészséges táplálkozásra és magatartásra is. Két fontos kérdést fogalmaztam meg. Milyen a tanulók hozzáállása a sportolási szokásokhoz és az egészséges táplálkozáshoz. Céloom az, hogy betekintést nyernek a két ország egészség felfogásában, valamint hogy a két ország tanulói hogyan viszonyulnak az egészséges életmódhoz. Esetleg milyen lépéseket tesznek meg azért, hogy megőrizzék egészségi állapotukat.

I. AZ EGÉSZSÉG FOGALMÁNAK ÉRTELMEZÉSÉRŐL, VÁLTOZÁSÁRÓL

1.1. Az egészség meghatározásai

Az egészség egy olyan fogalom, amelyet többféleképpen értelmezhetünk tapasztalataink értékeink miatt. Fontos, hogy amikor az egészségről beszélünk, nézzük meg ennek a definíciónak a tartalmi részeit.

Az egészségre többféleképpen gondolhatunk. Létezik olyan megközelítés filozofikus, de van morális is. Mindenki másképp gondol az egészségre. Más elképzelése van a laikusoknak, más az egészségügyi dolgozóknak, eltérően gondolkoznak különböző kultúrákban. (Egészségnevelési program, 2010)

Az egészségfelfogások közül a legöregebb jellemzője a holisztikus szemlélet, amely az ember és a környezet, az egyénen belüli egyensúlyra épít. Ez a szemlélet jelenik meg a kínai, görög, hindu egészségnevelésekben.

A 18. században fordulat állt be az egészségfelfogásban. Elkezdett fejlődni természet-és az orvostudomány. Az egészség biológiai, társadalmi elemei kerültek előtérbe. Ebből kiindulva az egészséget úgy definiálták, mint az ide tartozó értékek megléte, valamint a testi-lelki problémák hiányának összessége. Szerintük nem volt egészséges az, aki valamilyen testi fogyatékossgal élt. Itt elsődleges szerepe a társadalmi értékeknek jutott. Ez a fajta megközelítési mód a negatív egészségfogalmak közé tartozik. Itt az egészséget inkább jellemzi az hogy “nincs” mint az ami “van”.

A pozitív egészségfelfogások közé tartozik Parsons definíciója. Szerinte, ha az egyén birtokol valamit vagy valakit, akkor az utalhat az egészségre. Ez a fajta megközelítés tehát egy fizikai és szellemi egyensúlyra épül, ami ha teljesül, akkor az ember képes eleget tenni azoknak a szerepeknek, amelyet a környezete elvár tőle. Összességében ez a felfogás azon értékeket foglalja magába, ahogyan az egyén a környezetéhez való alkalmazkodás útján vannak a segítségére.

A WHO (1948) definíciója a pozitív egészség fogalmak közé tartozik. Az egészség a teljes fizikális, mentális és szociális jólét állapota, nem pedig pusztán a betegségek és bántalmak hiánya.” (Ewles–Simnett 1999, 7.) Ezt a megközelítést rengeteg bírálat érte. Főként azért mert egyfajta rögzített szemléletből ábrázolja az egészséget, miközben az élethelyzetek és az élet maga folyamatosan változik. A másik kirívó ok, hogy nem minden esetben érezzük magunkat tökéletes állapotban. Tehát nem mindig jellemez minket jólét és

jólét. Pozitívuma viszont az, hogy épít a legősibb egészségdefiníció alapjaira, azaz tartalmazza a holisztikus szemlélet alapkövét a szociális és lelki tényezők szerepét is elfogadja a biológiai mellé. A mai egészség megközelítések közös pontja a biopszichoszociális nézőpont. (Meleg 2002).

Az egészséget egy olyan állapotnak titulálják, amely fejleszthető és vannak olyan tartalmi részei amelyek növelhetők, mint például a fittség, teljesítmény, ismeretek. (Buda 1991; Tényi–Sümegei 1997). Az egészségi állapotot több képesség is jellemez. Ide tartozik a stresszel való szembeszállás képessége, a jólét érzésének képessége, a betegségekől és a korai haláltól való mentesség képessége. (Tringer 2002, 12.) Az egészség megóvása egy hatalmas küzdelem, amelyben óriási szerepe jut az egyén felelősségének héten minden napos aktivitást kell mutatnia annak érdekében hogy megóvja egészségi állapotát. (Ewles–Simnett 1999)

Ha egyszerűen nézzük, akkor olyanról, hogy tökéletes egészség a gyakorlatban nem beszélhetünk. Döntően befolyásolja ezt az egyén egészségérzete. Ez alatt azt értjük, hogy mennyire elégedett a szellemi, a fizikai és a szociális helyzetével. Ha az egyén pozitívan gondolkodik, akkor az egészségét formáló problémákhoz és pozitívan fog hozzáállni. (Megelőző orvostan és népegészségtan Róza, Ádány (2011) Medicina Könyvkiadó Zrt.)

A társadalom egyik legnagyobb célja hogy egy egészséges ifjúságot teremtsen. Ha WHO megfogalmazását vesszük alapul, akkor a szemüveget viselő ember sem egészséges, de még a szomorú ember sem. Összességében mondhatjuk, hogy az egészségre nem létezik egyszerű megfogalmazás. Orvosok szerint az ember egészséges, aki nem beteg. Ettől a helyzet sokkal összetettebb. A hétköznapi emberek szerint a fizikai egészség mellett létezik egy fajta életerő, amely segít szembenézni a minden napok nehézségeivel. Az egészségének nagyon nehéz meghatározni a fogalmát. Mindig vegyük figyelembe, hogy mi az a tényező, ami befolyásolja. (Barabás,2006)

1.2. Az egészség dimenziói

Az egészségnek vannak bizonyos dimenziói. Ezek a dimenziók a következők:

- érzelmi
- társadalmi
- fizikai
- mentális

- személyiségi
- spirituális

Ezek szorosan kapcsolódnak egymáshoz.

A fizikai egészség dimenziója nem más, mint amely az emberi test működéséhez szükséges.

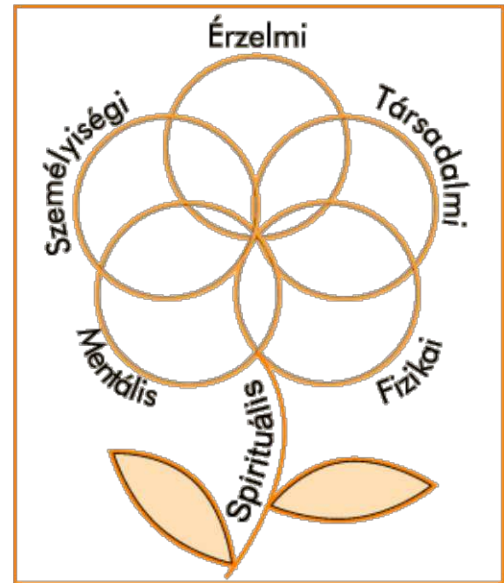
A mentális egészség dimenziója az azt foglalja magába, hogy különböző forrásokból szerzünk információkat, és azokat felhasználjuk az egészségünket formáló döntéseinkben. Ennek a dimenzióknak az elsődleges célja az, hogy javítsa az emberek jólétét, előtérbe helyezve a különböző erősségeinket illetve a lehetőségeink kiaknázását. (Nagy Edit, 2016)

Az érzelmi egészség azt foglalja magába, hogy mennyire vagyunk képesek kimutatni érzelmeinket mások irányába, mennyire figyelünk oda saját illetve mások érzelmeire. Mennyire vagyunk empátikusak mások irányába.

A személyiség egészség dimenziója arra vonatkozik, hogy hogyan látjuk magunkat, milyen emberek vagyunk. Ide tartozik, hogy mit szeretnénk elérni, milyen célokat tűzünk ki magunk elé és hogyan képzeljük el megvalósítását.

A társadalmi egészség dimenziójához tartozik, hogy magunkat egynek látjuk, és a társadalom többi résztvevőjével együttműködünk. Szemlére vesszük, hogy milyenek az emberi kapcsolataink. Eddig úgy vizsgáltuk a fogalmat, hogy az egyén nézőpontjából szemléletük. Pedig az egyén egészsége elválaszthatatlan a többi dologtól, ami mellette a környezetében megtalálható. Nem lehet egy tökéletlen társadalomban egészségesnek lenni úgy, hogy nem törődik az alapvető érzelmi és fizikális szükségletek kiszolgálásáról sem. Például nehéz úgy egészségesnek lenni, ha nincs megfelelő lakásunk, ruházatunk, nincs megfelelő táplálékunk. Ezek alapján mondhatjuk, hogy lehetetlen úgy egészségesnek lenni, hogy az alapvető feltételek hiányoznak. (Ewles & Simnett, 2013)

A spirituális egészség dimenziója magába foglalja az összes többi dimenziót. Lényege abban nyilvánul meg, hogy hogyan állunk hozzá a minden napi történésekhez. Bele tudjuk-e illeszteni saját Életünket a környezetünkbe. Ezzel kölcsönhatásban hogyan hat az életünk a környezetünkre.



1. ábra. Egészség-virágmodell

Forrás: internet

1.3. Az egészséges életmód alapelvei, feltételei

Az egészséges életmód alapelvei előtt próbáljuk megfogalmazni magának az életmódnak a fogalmát. Életmódnak hívjuk azokat a körülményeket, szokásainkat, amelyek főként ránk jellemzőek meghatározóak egyéniségünk szempontjából. Az egészséges életmód több összetevőből áll például a mozgás, a szórakozás, a munkahely, a táplálkozás, a lakóhely, a pihenés. Az életmód az, amely elősegíti az egészség megóvását, a hosszú életet. (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015).

Az egészségre való nevelés nagyon sokrétű és több mindent magába foglal. A tanulók testi, szellemi és lelki Felkészítésen túl segít a veszélyes helyzetek kezelésében, szenvedélybetegségek elkerülésében, segíti a felkészülést a társadalmi életre.

Az egészséges életmódnak több feltétele van, melyek a következők:

- Táplálkozás
- Mozgás
- Folyadék
- Napfény
- Levegő
- Pihenés
- Mértékletesség
- Bizalom
- Tisztálkodás
- Szaporodás

Ezek közül részletesen a táplálkozást és a mozgást emelném ki.

Táplálkozás:

A táplálkozásunk nagyban befolyásolja teljesítményünket és egészségünket. Ha az étkezésünk nem kiegyensúlyozott, akkor az akár teljesítménycsökkenéshez is vezethet. A helytelen étkezés miatt rosszkedvűvé, ingerültté és fáradékonnyá válunk. Ez kihat az egészségünkre, fogékonyabbak leszünk a betegségekre is. Viszont ez fordítva is helytálló. Ehhez hozzájárul még az is, hogy a rendszeres testmozgás nélkülözése negatív hatással van mind az egészségünkre, mind az emberi kapcsolatokra is. (Nagy, Bognár, Farkas, Gombocz, Hamar, Kovács, Mészáros, Ozsváth, Rétsági, Rigler, Szabó, Tihanyiné, Vináné 2011)

Az egészséges táplálkozással rengeteg portál és szakkönyv foglalkozik, azonban a sokféle megközelítési mód közül nehéz kiszűrni azt, amelyik helyesnek mondható, hiszen sok az ellentmondás is. Az egészséges táplálkozás kifejezés sokak számára azt jelenti, hogy egészséges ételeket esznek, azonban a ma kereskedelmi forgalomban megtalálható ételek mindegyike egészségesnek mondható. Azonban vannak olyan élelmiszerek, amelyek fogyasztása az egészség megőrzése szempontjából ritkábban vagy éppen ellenkezőleg, gyakrabban ajánlott. Az egészséges táplálkozás az italok és ételek megfelelő arányú fogyasztásában mérhető. Ha ez teljesül, kevésbé leszünk kitéve egy-egy betegségnek. A táplálkozásunknak megfelelő arányban kell tartalmaznia makro- és mikrotápanyagokat. A makrotápanyagok a szervezet részére energiát biztosító tápanyagok, mint a fehérjék, szénhidrátok és a zsírok. A mikrotápanyagok ugyan nem szolgáltatnak energiát, de szervezetünk működéséhez szükség van rájuk. Ide tartoznak a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek. (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015)

A szénhidrátok a szervezetünk legfőbb energiaforrásai. Emellett jelentős szerepet vállalnak az agyműködésben is. A szénhidrátok csoportjába tartoznak a különféle cukrok, keményítők, melyeket megtalálunk a gabonafélékben, zöldségekben, gyümölcsökben, tejtermékekben.

A fehérjék testünk és izmain építőkövei, melyek nélkülözhetetlenek a növekedés szempontjából, de segítenek a károsodott sejteink regenerálásában is. Segítik az emésztést és a betegségekkel szembeni védekezést is. Főként a húsokban és a tejtermékekben fordulnak elő, de tojásban, olajos magvakban és a halakban is jelentős mennyiségben megtalálhatóak. nélkülözhetetlenek szöveteink felépítésében, de a zsírban oldódó (D,E,K,A) vitaminok felszívódásában is szerepet vállal.

A zsírok két formában jelennek meg. Telített és telítetlen zsírokként. Előbbi a vörös húsokban, tojásban, tejben, míg utóbbi a növényi olajokban fordul elő.

A mikrotápanyagok is rendkívül fontosak a szervezetünk számára. A neve is sugallja, hogy kis mennyiség is elég belőlük, és a változatos étkezéssel tudjuk bevinni őket a szervezetünkbe.

A vitaminokra és az ásványi anyagokra azért van szükségünk, hogy a szervezetünk zavartalanul működjön. Ehhez azonban fontos a tápanyagok megfelelő mennyisége és aránya.

Az ásványi anyagok és nyomelemek közötti legfőbb különbség, hogy milyen arányban vannak jelen a szervezetünkben. Az ásványi anyagok többségében jelen vannak, míg a nyomelemek csak nyomokban fordulnak elő.

A vitaminok olyan szerves vegyületek, amelyek elengedhetetlenek, és fő hatásukat az anyagcsere folyamatokban, az immunvédekezésben, vérképzésben fejtik ki. (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015)

Vannak olyan dolgok, amiket nem tudunk befolyásolni. Ilyen például, hogy milyen neműek vagyunk, vagy, hogy hajlamosak vagyunk-e bizonyos betegségekre. A betegségek kialakulásának sokaságát azonban megelőzhetjük az egészséges életmódunkkal és táplálkozásunkkal. Magyarországon rendkívül magas a daganatos megbetegedések száma. Ezek jelentős része azonban elkerülhető lenne, ha az emberek egészségesen táplálkoznának. Ugyanígy a szív és érrendszeri betegségek száma is redukálható lenne. Kimutatások szerint háromszor annyi konyhasót és koleszterint fogyasztunk, mint amire szükségünk van. Rost fogyasztásunk mértéke pedig jóval alulmarad a szükségleteinken. Ezek táptalajul szolgálnak a magas vérnyomásnak, és az érlemeszesedésnek is. A rengeteg cukorbevitel pedig a cukorbetegség kialakulását idézi elő. (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015)

Az imént említett betegségek sokkal kevesebb idő alatt előzhetőek meg, mint amennyi idő a kezelésük vesz igénybe. Az egészség arra utal, hogy megfelelő táplálékválasztással és menütervezéssel, étkezési rutinnal megfelelő mennyiségű táplálék jut a szervezetünkbe ahhoz, hogy egészségesek maradjunk. Ehhez ismerni kell az egészséges táplálkozás szabályait, hiszen ez annyi energiát juttat, a szervezetünkbe amennyire szükségünk van. Nem többet és nem kevesebbet.

Az egészségünk megőrzése érdekében rendszeresen kell zöldségeket, gyümölcsöket, fogyasztanunk. Ezek nem serkentik a zsír és koleszterin bevitelét a szervezetbe. Nem tartalmaznak sok sót, és rostban gazdagok. Fontos, hogy megfelelő mennyiségű C,A,E vitamint vigyünk be a szervezetünkbe, mivel ezek védő hatással szolgálnak. Utóbbi olajos magvakban, csíraolajokban fordul elő, de zöldségekben, főzelékekben és a tejtermékekben is megtalálható. A burgonya és a gabonafélék fogyasztása is nélkülözhetetlen az egészségünk megőrzésének szempontjából.

Ezek elkészítése azonban nem mindegy, hiszen az olajban sült hasábburgonya nem feltétlenül tartozik az egészségeshez sorolandó táplálékok közé. A kenyerek és péksütemények közül a teljes kiőrlésűek a jótékony hatásúak, hiszen a bennük lévő rostok segítik a bélműködést.

Kiemelt jelentőségű tény, hogy a zsiradék bevitelét csökkenteni kell, hiszen ez a fő alapja az elhízásnak, továbbá az érlemeszesedésnek is.

Kerüljük el az édességek rendszeres fogyasztását. Az édességet pótoljuk, helyettesítsük gyümölcsökkel.

Óvakodjunk a túl sós ételektől. (Hidvégi, Kopkáné, Müller 2015)

Mozgás:

A rendszeres testmozgás elengedhetetlen az emberi élet során. A testünk és lelkünk karbantartója. A mozgásnak rendkívül sok pozitív hatása ismert. Mint például, hogy javítja az állóképességünket, teljesítőképességünket, kondicionkat, testtartásunkat. Segít megtartani az ideális testsúlyt. Az egészséges életmód egyik fő összetevőjeként tekinthetünk a mozgásra. A modern társadalom mozgásszegény életmódot folytat, ez a korai halálozás egyik oka is lehet. Ennek megfékezésére az Egészségügyi Világszervezet (WHO) évek óta számos dokumentumot bocsátott ki. Több programot igyekeznek indítani országszerte, hogy kontrollálják a mozgásszegény életformát. Meghatározták, hogy a mozgás időtartama legalább napi 60 perc az iskoláskorban, míg a felnőtteknél 30 perc. (Falus, 2015)

Fontos, hogy már fiatal korban kialakítsuk a mozgás iránti szeretet, mivel ők lesznek a következő generáció, és az ők hatásuk fog érződni a elkövetkezendő nemzedéken is. Napjainkban megfigyelhető hogy a sport kezd divattá válni akár csak a káros szenvedélyek is. A társadalom és a reklámok által kifejtett hatások miatt a fiatalok gyakran mennek el sportolni, edzeni az edzőtermekbe. Azonban van egy másik végpont is. Az „ülő-életmód”. A számítógép előtt eltöltött idő, napi több órát ölel fel. Ezzel arányosan csökken a sportolás gyakorisága is. Az idő előre haladtával ez a tendencia tovább romlik. Ez táptalajul szolgál a különféle betegségek kialakulásának. A modern társadalomban eltolódott a betegség spektrum, és a krónikus betegségek túlsúlyba kerültek. Ezért az életmód egyre nagyobb szerepet követel magának, hiszen a betegséget okozó elemek között megjelentek a magatartással és az életmóddal kapcsolatos tényezők. (Engel 1977)

Az egészségi állapotunkat meghatározó elemek 46%-ban az életmódunkkal van kapcsolatban. (Pikó 2006) Manapság a legtöbb halálozás a szív- és érrendszeri megbetegedésekből, és a daganatos betegségekből származik. Ezek okai igen összetettek, és a betegségek lefolyására nagymértékben hatással van a lelki állapotunk és az életmódunk. (Kulcsár 1998). Mint már említettem a mai világunk fő jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ebből kifolyólag olyan betegségek jelentkeznek, mint az elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Mielőtt egy fárasztó edzésre, futásra gondolnánk, elegendő lenne egy órányi séta is, hogy a testmozgás pozitív hatásait érzékeljük. Tartsuk szem előtt, hogy olyan mozgást kellene választanunk, amely érdeklődésünkhöz, testalkatunkhoz, korunkhoz megfelelő. Elmondható, hogy ma már csak a kisgyerekek sportolnak. Az iskoláskorúak a képernyőn keresztül nézik, hogy mások hogyan végzik a testmozgást. A tanulók több mint 40%-a elhízott. (Simon 2002).

1.4. Egészségmagatartás

Minden olyan mozgásformát magába foglal, mely az egészségünkre gyakorol hatást. Két alaptípusát különböztetjük meg. Az egészségvédő magatartást, amely egy tudatosan alkalmazott tevékenység, és az egészségi állapotunk megőrzésére irányul. Ez a magatartás lehet passzív, mint a nem dohányzás, és aktív, mint a sportolás. A másik csoport az egészségkockázati magatartás. Ide tartoznak a káros szenvedélyek.

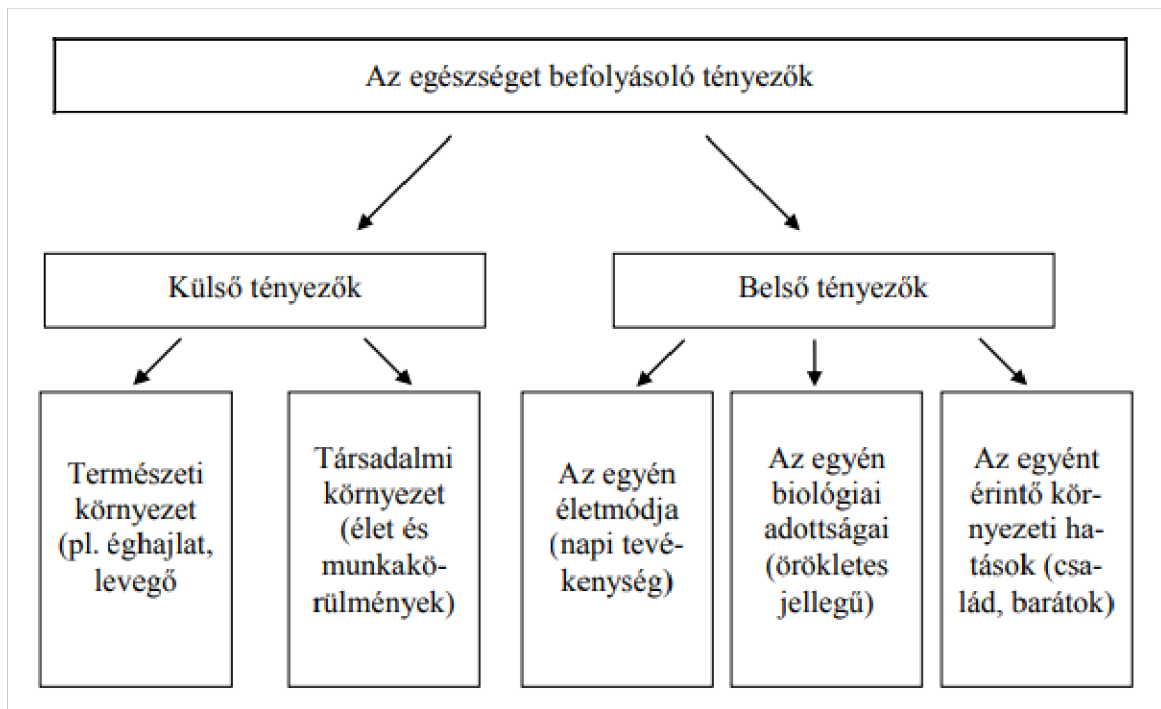
Az egészségmagatartásnak számos definíciója létezik (Kincsesné, 2014). Gochman (1997) szerint az egészségmagatartás nem más, mint azon személyes tulajdonságok, például hiedelmek, elvárások, motivációk, értékek, felfogások és egyéb kognitív elemek, személyiségjellemzők, beleértve az érzelmi állapotokat és jellemvonásokat, valamint nyílt viselkedési minták, cselekvések és szokások összessége, amelyek kapcsolódnak az egészség megtartásához, az egészség helyreállításához, valamint az egészség javításához. Harris és Guten (1979) megfogalmazásában az egészségmagatartás minden olyan cselekvés, amelyet a személy azzal a céllal végez, hogy védje, elősegítse, vagy fenntartsa egészségét függetlenül, az általa észlelt egészségi állapottól, és attól, hogy az adott viselkedés objektíven hatékony-e. Az egészségmagatartás olyan komplex rendszer, amelynek része a testmozgás, a lelki egészség, a higiénia, a káros élvezeti cikkek kerülése és nem utolsósorban a tudatos táplálkozás. Szakály (2008) szerint ezekhez kapcsolódik a rendszeres egészségi önellenzés és a szűrővizsgálatok igénybevétele. (Dr. Mayer Boncsér, 2017, 7).

1.5. Egészséget befolyásoló tényezők

A címben említett, az egészséget befolyásoló tényezőket két nagy csoportra tudjuk bontani. Külső és belső tényezőkre. A külső tényezőkhöz soroljuk a természeti környezetet, a társadalmi környezetet. Az előbbiben jelentős szerep jut a levegőnek, míg az utóbbiban a munka körülmények és az életkörülmények. A belső tényezők csoportjába tartoznak a biológiai adottságok, a környezeti hatások és az életmód. Ez utóbbi magába foglal minden tevékenységet, amelyet az egyén rendszeresen végez. Pl.: szórakozás, mozgás, munka, pihenés, étkezés. A biológiai adottságok az örökletes tényezőket foglalja magába. Pl.: alkat, személyiségjegyek. A leggyakrabban az egészséget meghatározó tényezők közül a külső tényezőket, genetikai tényezőket, a szociális élet hatásait, az életmódot hozzák összefüggésbe az egészségügyi ellátással, és ezek közös elemeit emelik ki. (Pikó, 2006)

- A legmérvadóbbak: az életmód (43%),
- a genetikai tényezők (27%),
- a környezeti hatások (19%),
- az egészségügyi ellátás 11%-ot képvisel (Varga-Hatos és Karner, 2008).

Ezek a tényezők dinamikus elemei azon emberi tapasztalatoknak, melyek meghatározóak a betegségek és halálozások esélyei szempontjából. Az egészségi állapotunk javítását szolgáló intézkedések esetén nem lehet csak egyetlen tényezőre fókuszálni, az egészséget befolyásoló tényezők több változáson mennek át az ember élete során. A környezeti hatásokat jobban érzékelik az idősek, a gyerekek és azok, akik valamilyen egészségügyi problémával néznek szembe. A kockázatos magatartást befolyásoló tényezők sokfélék, melyek összekapcsolódnak egymással és több más tényezővel is. Ezeket a kölcsönhatásokat kell feltérképezni, és elemezni a megfelelő módszerek segítségével. A kölcsönhatások és az egészséget meghatározó tényezők nagyon bonyolultak, így a statisztikai elemzések csak egyszerű kérdésekre ad választ, mint néhány kiválasztott elem közötti kapcsolat.



2. ábra. Az egészséget befolyásoló tényezők

Forrás: internet

1.6. Az egészségérték szerepe az ember egészség-magatartásában

Az emberekben a szocializáció révén alakulnak ki a legfőbb értékek. Ennek első színtere a család, mely az egyik legfőbb szerepet tölti be az értékek megszerzésében, és rendszerezésének kialakításában. A következő lépcsőfok a színterek listáján az iskola és az óvoda. Az iskolai egészségnevelés olyan értékeket, tényezőket kell, hogy közvetítsen, amely után várható az életmódban keletkező változás, és az eddig végzett tevékenységünk megváltozása, amit az egészségünk megőrzése érdekében tettünk. Ezek kapcsán elsősorban a konfliktuskezelésekre, a mentálhigiénére és az emberek közötti kapcsolatokra kell gondolnunk. Az életmódban pozitív irányú változás csak akkor következik be, ha az egészségérték az egészséges életmódot támogató értékrendszerbe egymást támogató módon integrálódik be. (Meleg 2002)

Egészségünk fejlesztéséhez több érték is fűződik. Például az egyéni felelősség, egyéni és közösségi öntevékenység, közösségi szemlélet. (Tringer 2002)

Értékeink gyakran befolyásolják cselekedeteinket, gondolkodásunkat vagy éppen érzelmeinket. Ezek az értékek azonban nem egyenként, külön-külön éreztetik hatásukat, hanem egy összetett értékrendszerré alakulnak. Így a hozzá kapcsolódó értékek megjelenése attól függ, hogy milyen pozíciót foglalnak el az egyén értékrendjében, és a többi értékkel erősítik, vagy épp gyengítik egymást. Ezt átfordítva az egészségre, ha az egészség központi helyet foglal el az ember értékrendjében, a különböző értékek kapcsolódása miatt mindig máshogyan nyilvánul meg. Ebből kifolyólag lehet az egészségünk egészséges vagy egészségtelen. Az értékrendszerünkől származó információk és ismeretek alapján hozzuk meg életvitelünket befolyásoló döntéseinket.

A gyerekek egészségnevelését a család után az iskolában kell folytatni, és a családi alapokra kell építeni az iskolában megszerezhető tudást. Az általános iskolák alsó tagozatán még nagy eredményeket lehetne elérni az egészségtudatosság megalapozásában, fejlesztésében, főként ha a szülők is közreműködnek. Egy intézményen belüli és kívüli egészségnevelés tükrében az egészséges magatartás 12 pontját lehet felállítani. Ezek a pontok az érzelmi neveléssel együtt fejtik ki hatásukat a magabiztosság és a helyes önértékelés kialakulására. (Goleman 1997)

1.7. Az egészségmegőrzés 12 pontja

1. Egészséges táplálkozás

Az energiák bevitele fontos, hogy egyensúlyban legyen az energiafelhasználásunk mértékével. Nem csak feltétlenül azt kellene megennünk amit, szeretünk, hanem ami hasznos és elengedhetetlen a szervezetünk zavartalan működéséhez. Fontos szem előtt tartanunk, hogy táplálkozásunk rendszeres legyen. (Simon 2002)

2. Több mozgás

A mozgás legfőképp a gyerekkorban jellemző, de az új fejlődő világban már a gyerekek és a fiatalok többsége csak a képernyőkön keresztül nézi, hogy mások hogyan mozognak. Ez fő okozója lehet az elhízásnak és különböző érrendszeri megbetegedéseknek. Fontos, hogy már gyerekkorba megszeretessük a mozgást. (Simon 2002)

3. Stressztűrés, stresszkezelés

Meg kell tanulnunk kezelni a különböző stresszhelyzeteket, hiszen a stressz az élet természetes velejárója. Manapság már számos módszer áll rendelkezésünkre a stressz leküzdésére. Például autogén tréningek és egyéb relaxációs eljárások. (Simon 2002)

4. Balesetmegelőzés

Kis odafigyeléssel a balesetek megelőzhetők. A legjobban a serdülő korosztály a veszélyeztetett, hiszen nekik nincs félelemérzetük, unatkoznak, és még kialakulóban van a felelősségérzetük is. (Simon 2002)

5. Kiegyensúlyozott szexualitás

Fontos, hogy nyomatékosítsuk a nemiség felvállalását, elfogadását. Tanulják meg a szerelem velejáróit, a kivárást, a hűséget, és a felelősségvállalást. Hívjuk fel a figyelmet a nemi úton terjedő betegségekre. (Simon 2002)

6. Dohányzás kerülése

Ismertetnünk kell a gyerekekkel a dohányzás káros hatásait. Felkel hívnunk arra a figyelmet, hogy a dohányzás megrövidítheti az életet. Fő veszélyben vannak a serdülő gyerekek, akik felfogásában az tükröződik, hogyha dohányoznak, felnőttebbnek tűnnek. Talán a legjobb módszer a kortársoktatás. Hiszen köztudott hogy egymásnak jobban hisznek, mint a tanáraiknak vagy a szüleiknek. (Simon 2002)

7. Mértékletes alkoholfogyasztás

Hívjuk fel a figyelmet a mérsékelt alkoholfogyasztásra. Meg kell értetni a gyerekekkel, hogyha alkoholt, fogyasztanak, attól még ők nem lesznek felnőttek. Meg kell tanítani őket hogy nemet, mondjanak. (Simon 2002)

8. Drogok kerülése

A drog veszélyesebb a dohányzástól és az alkoholfogyasztástól is. Jelentősen lecsökken ti életünk idejét. Mindenképpen kerülni kell ezt a káros szenvedélyt, és segíteni kell azoknak, akik hadilábon állnak a leszokással. (Simon 2002)

9. Időben való orvoshoz fordulás

Fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy ha valaki felismeri a bajt akkor időben forduljon orvosához, ezáltal akár a gyógyulás is gyorsabb lehet. (Simon 2002)

10. Az egészségüggyel való együttműködés

Fontos hogy együtt működünk az egészségüggyel, hiszen jelentős eredményeket csak így érhetünk el. (Simon 2002)

11. Tiszteljük a környezetünket

Fontos hogy tisztában legyünk azzal, hogy megóvjuk saját környezetünket, ezáltal ez kihatással lesz az elkövetkezendő generációkra is. (Simon 2002)

12. Személyes higiénia

Hívjuk fel a figyelmet a tisztálkodásra, az igénytelenség elkerülésére. Főleg a mostani helyzetre való tekintettel figyeljünk oda a kézmosásra, hívjuk fel a figyelmet arra, hogy az ilyen apróságokkal és megkönnyítjük a betegségek elkerülését. (Simon 2002)

1.8. Iskolai egészségnevelés a múltban

Az egészség fogalma egy egyedülálló helyet foglal el az oktatásban, a különböző korok vonatkozásában. Ezáltal elmondhatjuk, hogy az iskolai egészségnevelés mindig szerves része volt az intézményes nevelésnek. Azonban tisztában kell legyünk azzal, hogy az egyes korokban milyen célok és tartalmak által határozták meg az egészség definícióját. Az egészségnevelésnek korszakonként mindig más és más tartalma volt.

A 16. században az egészséges nevelés alappillére az, hogy egy ép testű és harmonikus lelkű embert kell nevelni. A 17. században maradt ez a gondolkodásmód, és így is helyezték bele az iskolai tananyagba. A 19. század második részében változás következett be. Az egészségnevelés a közegészségüggyel és a testneveléssel kapcsolatos eszmévé vált. Ebből az következik, hogy a lelki nevelés eltűnt a figyelem előteréből. Az összefüggő egészségfelfogást háttérbe szorították, és azokat a szabályokat emelték ki, amelyek az egészségi állapot fenntartására szolgáltak. Később az egészségnevelés órákon elsajátítandó tananyag lett. Az idő tovahaladtával létrejött az Egészségnevelés Országos Központja és az Egészségnevelők Magyarországi Tudományos Egyesülete, mely ideje a második világháború utánra tehető. Az egészségnevelés alapelvei mindenkire egységesek voltak. (Meleg 2002)

1.9. Az iskolai egészségnevelés átalakulása

Később belátták, hogy az egyénre szabott egészségneveléssel kapcsolatos alapelvek hatékonyabbak. Ebből kifolyólag az egyéni kapcsolatokra és a kiscsoportos előadásokra terelődött a hangsúly. (Tényi–Sümei 1997).

Ezek lehetővé tették azt, hogy az egészség nevelő szerep megreformálódjon, a pedagógia funkciót felváltotta a segítő-támogató szemléletmód. Felismerték a kutatók, azokat az értékeket, amelyek a korábbi szemléletük nem vették figyelembe. Igyekeztek beépíteni környezeti hatásokat, a szokásokat és egy újfajta értékrendszert akartak megteremteni.

Az egészség nevelés egy olyan összetett tevékenységgé forrta ki magát, amely direkt és indirekt módszereket tartalmaz és alkalmaz. A szocializáció minden szintjén érezteti hatását. Az egészségnevelés célja az lett, hogy az egészségi szintet emelje, az életmód átalakításával segítse az egészség kialakítását, megőrzését. Másik cél, hogy a betegek mielőbb kerüljenek jó egészségi állapotba. Ma az egészségnevelőnek különleges szerepet kell betöltenie. Fő feladata, hogy az emberek képesek legyenek jól dönteni az egészségüket érintő ügyekben. Az egészség nevelő célja, hogy tudjuk irányításunk alá vonni egészségünket. (Tényi–Sümei 1997)

Az egészségnevelő úgy válassza meg módszereit, eszközeit, feladatait, hogy igazítsa ahhoz, hogy kinek, mit és hogyan szeretne továbbítani. Mutassa életvitelével is az általa követendő példát, legyen tisztában önmagával és saját testi-lelki állapotával. Mutassa, hogy hogyan cselekszik a különböző problémák megoldása során.

Egy egészségnevelő csak akkor lehet hiteles, ha tisztában van saját egészségével, képes ezt elemezni, és ennek tudatában tovább alakítani egészségtudatos magatartását. Saját élményeit, tapasztalatait továbbítani tudja, ezáltal hatékonyabban képes formálni a tanulók egészséggel kapcsolatos véleményét. Ezek elengedhetetlen eszközei az iskolai nevelésnek is.

Az iskolai egészségnevelés fő feladatát úgy határozhatnánk meg, hogy az egészséges magatartás alakításával egy olyan generációt neveljünk ki, amely felnőtt élete során képes lesz az aktív szerep vállalására az életminőségük javítása kapcsán. (Meleg 2002; Németh 2004).

1.10. Az iskolai egészségnevelés jövőbeni feladatai

Az egészségnevelés jelentőségét az iskolában megalapozza az a meghatározás, hogy a tanulóknak ekkor indul fejlődésnek az a beállítódás, amely a feladatok és a hozzájuk szükséges idő összefüggésén alapul. Ekkor alakul ki az elemek fontossági sorrendje, mely később meghatározza az életminőséget, az életvitelt, életmódot is. Ezért nagyon fontos, hogy az iskola hogy segíti az egészség alakítását.

A tanulóknak tudatában kell lennie azzal a ténnyel, hogy saját maguk formálják mindennapi életüket. Maguknak tervezik meg, és magukkal szemben van felelősségük. Ezek azok a feltételek, amelyek, szükségesek azon értékek kiteljesedésében, mint a konfliktuskezelés, a mentálhigiéne és a szociális kapcsolatok. Az egészségnevelés fő célkitűzése a támogató értékrendszer létrehozása és fejlesztése. (Meleg, 2002).

Ahhoz, hogy az egészségnevelés legtagabb célját megvalósítsuk, ki kell alakítanunk egy egészségtudatos magatartást. Ennek az egyik alappillére a pedagógus példamutatása. Emellett elengedhetetlen a pedagógus és a diákok közötti jó viszony ápolása, hiszen ez is hozzájárul az egészségnevelés hatékonyságához.

A diákoknak meg kell tapasztalniuk, hogy lehet alakítani egészségtudatos magatartásukat. Erre kiváló eszköz lehet egy-egy kirándulás, szakkör és sporttevékenység. (Meleg, 2002).

II. A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT SZEREPE AZ EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARÁSBAN

Az elhízás és a testsúlyszabályozás kapcsolatában több intézmény is megállapítást tett. Az Angol Egészségnevelési Hatóság táplálkozással foglalkozó osztálya kihangsúlyozta a testmozgás fontosságát ezzel kapcsolatosan. (Due és mtsai., 2001)

Ha az iskolai nevelés szintjére gondolunk, akkor láthatjuk, hogy a tanulók fele végez minőségi és megfelelő mennyiségi mozgást. (Fábri, 2002; Mándoki, 1988)

A tanulók felméréseken vesznek részt, amely a teljesítőképességeikre irányul. Ezek a felmérések megmutatják, hogy a tanulók életkorának növekedésével láthatjuk, hogy az erőnlét csökken. (Eiben és munkatársai 1991; Fehérné Mérey, 1996)

Ezzel az erőnlét csökkenéssel kapcsolatban áll az, hogy a testtartási problémák száma is nő. (Somhegyi és mtsai, 1998)

Ezeket a tendenciákat figyelve a testnevelők szakami-módszertani konferenciát tartottak Gyulán. Ezen a konferencián a Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete és a Johan Béla Népegészségügyi Program megállapodott egymással az együttműködésről. A megállapodás tartalma az, hogy minden magyarnak joga a legegészségesebb élet.

A testmozgás többértű funkcióval rendelkezik. Funkciói az egészség megőrzése, fejlesztése, a személyiség fejlesztése. (Biróné, 2004)

A tanulók testének elfogadása és megismerése kell, hogy az alapot szolgáltassa. Fő cél, hogy a tanuló a testében érezze jól magát, ismerje fel a testében rejlő lehetőségeit. A sporttevékenység fejlesztő hatást gyakorol a tanulók személyiségjegyeire. Önfegyelemre nevel, fejleszti a kitartást, a küzdeni tudást, és a tanuló önbizalmát. Elősegíti a siker és a kudarc élményének átélését, feldolgozását. Segíti a tanulókat, hogy magukról egy reális énképet alkossanak. Összességében mondhatjuk, hogy egy egészséget támogató értékrend kialakítását készíti elő. (Insel és mtsai, 1997)

Az európai sportfelfogás szerint olyan élményeket kell biztosítani a gyerekeknek, amelyek hozzájárulnak a sport iránti elkötelezettséghez.

Magyarországon az Oktatási Hivatal megbízásából minden intézményben kötelezővé tette egy helyi egészségnevelési program megalkotását. (Németh, 2004. 4)

Kiemelték, hogy az egészségnevelést minél több tartárgyba építsék be. Ezáltal a kezdetekhez térünk vissza, amikor nem tantárgyként kezelték a testnevelést, hanem egy átfogó folyamatként, amely az iskola majdnem minden területén megjelenik.

2.1. Testnevelés Ukrajnában és Magyarországon

Az egészséges érték kialakítása és formálása, az egészségügyi és oktatási rendszer hatásköre alá tartozik, vagyis minden olyan intézmény, amely ezt a céljai között megjelöli. Ezek az intézmények mit sem érnének a háttérben lévő támogatás nélkül. Ez a támogatás pedig nem más mint a család.

Az iskolák felelőssége hatalmas. Egyfelől azért mert a szülők nem rendelkeznek alapos tudással az egészséges életmóddal kapcsolatban, ezért ezt is az iskolában kell valamilyen szinten pótolni. Másfelől ebben az életkorban, amikor megalapozódik az emberek értékrendje, az iskolában megismert minta az egész életet végig kísérheti. Az egészségnevelés ezekkel összhangban kifejti hatását a személyiség fejlődésére is.

A testnevelés oktatása számára nagyon fontos, hogy egy korszerű oktatási környezet legyen megteremtve. Ezt elsősorban infrastrukturális fejlesztésekkel biztosítják. Egy szellőztetett iskola, játszótér, sportpálya, illemhely, tisztálkodási lehetőség megléte alapvető fontosságú. Ezzel összefüggésbe hozható az a vizsgálat, amely rámutatott, hogy ha ezek a feltételek megvannak, akkor a sérülések esélye is kevesebb, valamint pozitívan hat az egészségfejlesztés szempontjából. (Podgorna - Drozdoba, 2019)

A testnevelés az elméleti és a módszertani szempontjából nagyon összetett. Két részre tagolható. Az elméleti részre és a módszertani részre. Az elméleti rész azokat a szabályokat tartalmazza, melyek az egyén egészségi állapotának javításával és fizikai fejlesztésével foglalkozik. Az elmélet gyakorlatba történő átültetését tartalmazza a módszertan. A nevelési és oktatási feladatok pedig ezek alkotórészei. (Ivascsenkó - Bezkapilnij, 2006) Fontos alapelvek, hogy a választott feladatok megfeleljenek a tanulók életkori sajátosságainak. A feladatok megválasztásánál azonban különböző szempontokat kell figyelembe venniük.

- A tanulók szellemi és fizikai egészségének javítása a cél.
- A módszer alkalmazkodjon a tanulók korához és igényeihez.
- Az értékelés interaktív, bevonja a tanulókat is.
- A tervezés és végrehajtás folyamataiba is becsatlakoztatja a tanulókat.
- A tanulók mentális egészségét nem kockáztatja, nem veszélyezteti.
- Olyan feladatokat választ, amik hozzájárulnak a tanulók személyiségének fejlődéséhez, az egészségtudatos magatartás kialakításához.
- A feladatok fókuszálnak az együttműködés fontosságára, de tartsa meg az egyéni érvényesülést is.

- Járuljon hozzá az iskolai légkör fokozásához is. (Podgorna- Drozdoba, 2019:147-151)

Ezen követelményekhez minden oktatási rendszer saját eszközeivel járul hozzá. Több országban találunk szabályokat a módszerekre, célokra, követelményekre vonatkozóan. Egy-egy tantárgyra adott leírások irányítúként szolgálnak azon ismertekre, amit a tantárgy magába foglal.

A testnevelés órán főként az 1. és 2. évfolyamokon a játék tölt be központi szerepet. A tantervek meghatározzák a játékok célját és feladatát.

- A gyerekek először tanuljanak meg játszani.
- A természetes mozgásformák (futás, ugrás, dobás, kúszás) olyan jártasságokat készítenek elő, vagy fejlesztenek, amelyek segítik a játék feladatainak eredményes teljesítését.
- A feladatokat mindig szükséges az adott játékokra tervezni.

Ezek megvalósítására a tantervekben több váltó-, sorverseny feladatot, csapatjátékot is találunk. (Arday, 2001)

A 3. illetve a 4. évfolyamon is meghatározó szerepe van a játéknak. Itt már az előzőleg és újonnan szerzett tudást kell alkalmazniuk. Ezen évfolyamokon már a játékműveltség egy szintet lép.

A játékoknak a következő elsajátítandó elemeket kell tartalmaznia:

- Elszakadni az üldözötől.
- Helyezkedni az éppen érkező labda felé.
- Saját mozgásunkat, cselekvésünket a társunkéhoz igazítani.
- Alkalmazni előzetes ismereteinket a játékban.
- Elfutással, elhajlással, elugrással egy találatot elkerülni.
- Tárgyakra, mozgó társra pontosan célozni.

Meg kell említenünk, hogy a játék oktatása és a játék nem azonos fogalmak. A játék kedvtelésből végzett tevékenység, amelyet a gyerek kezdeményez. (Hocza - Bóka, 2013)

A pedagógus feladata tervezni meg, szervezi és irányítja a játékot. A gyerekek pedig a feladatokat, utasításokat hajtják végre. A játék oktatása összekötőkapocs a tervezet és a gyerek által elindított játék között. A játék során a tanulók motivációja is fokozódik. Amivel alsó tagozatos gyerekekről beszélünk, nekik hatalmas mozgásigényük van. Ennek kielégítésére a legmegfelelőbb a játék. Az alsó tagozatos mozgásanyag sikeres elsajátítása a felső tagozatos mozgásanyagnak. (Arday,2001; Makszim, 2002; 2014)

III. EMPIRIKUS RÉSZ

3.1. Kutatás célja

Vizsgálatom célja, hogy felmérést készítssek két ország 6., 7. és 8. osztályos tanulóinak (11 év fölötti és 15 év alatti gyerekek) egészséges magatartásáról a sport, az egészséges táplálkozás és a testnevelés függvényében. Azért erre a korosztályra esett a választásom, mivel ők már felső tagozatosak, és képesek tudatosan odafigyelni az egészséges magatartásra, és táplálkozásra. Emellett még az ehhez a korosztályhoz tanulók már a serdülő korba léptek, és ilyenkor jelentős változások következnek be a testi fejlődésük során. Megfigyelhető az a tendencia, hogy az új modern kamaszok eltérő életmódot folytatnak a megszokott értelemben vett kamaszoktól.

Egyre több újságcikk, szakirodalom és internetes portál foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy milyen sportolási és életmódbeli szokásokat folytatnak a fiatalok egy-egy korosztályban. A leggyakoribb kérdések, hogy mennyi időt sportolnak, odafigyelnek-e az egészséges táplálkozásra, fogyasztanak-e alkoholt, és dohányoznak-e. Ha igen akkor milyen gyakorisággal teszik azt.

Véleményem szerint az általam választott korosztályban egyre kevésbé figyelnek oda az egészséges magatartásra, és ez az arány tovább romlik. Ezt megerősíti, hogy a mai modern technikák miatt egyre kevesebben szakítanak időt a sportra. Megállapítható, hogy ez az új generáció kezd elkényelmesedni. Több kutatás is foglalkozik az adott témával és megállapítható az a közös konszenzusuk, hogy az egészséges életmód hanyagolásának tendenciája tovább fog romlani, mivel a szülők sem fogják a gyerekeiket erre nevelni, ezért az iskola marad ennek fő színtere.

Személyem szerint azért is szeretnék ezzel a témával többet foglalkozni, mivel pedagógusként és szülőként is egyaránt egyik célom, hogy a gyerekeket helyesen neveljem, így az egészségtudatos magatartás ennek szerves része, és mivel láthatjuk, hogy mennyire elhanyagolódott, kötelességünk ennek orvoslása.

3.1.1. A kutatás hipotézise

A szakirodalom feldolgozása alatt ilyen hipotéziseket fogalmaztam meg:

1. Feltételezem, hogy azok a gyerekek, akik heti több alkalommal sportolnak, mindkét országban egyaránt, egészségesebb magatartást mutatnak.

2. Azok a gyerekek, akik rendszeresen egészséges ételeket fogyasztanak, egészségesebbnek érzik magukat.
3. A rendszeresen reggeliző gyerekek egészségesebbnek érzik magukat, a rendszertelenül vagy a nem reggeliző társaikkal szemben.

A hipotézisek megfogalmazása során tanakodtam, hogy milyen vizsgálatokat is lenne érdemes végezni, és arra a következtetésre jutottam, hogy az egészség összetevőit kell megvizsgálni, valamint ezen elemek kapcsolatát, majd ebből lehet egy mindenre kiterjedő összefüggést megállapítani. Az első hipotézisemben arra vagyok kíváncsi, hogy a gyakran sportoló tanulók egészségesebbek-e, hiszen a sport egy lényeges eleme az egészségnek. Második hipotézisemben az egészséges táplálkozást hivatottam felmérni, valamint ennek kapcsolatát az egészséges érzettel, míg a harmadik hipotézisemben a reggelizési szokásokat, ugyanis a reggeli a nap legfontosabb étkezése.

3.1.2. A kutatás helyszíne

Kutatásomat két ország iskolájában végeztem, Kárpátalján Ukrajnában, a Mezőkaszonyi Arany János Líceumban és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében Magyarországon, a Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskolájában. A vizsgálatot mindkét iskola 6., 7., és a 8. (11-15 évesek) évfolyamon tanulók körében végeztem. A két intézmény osztályainak létszámát és nemeinek megoszlását a 1. táblázatban mutatom be, mely a mellékletben is fellelhető.

Osztályok és nemek szerinti megoszlás

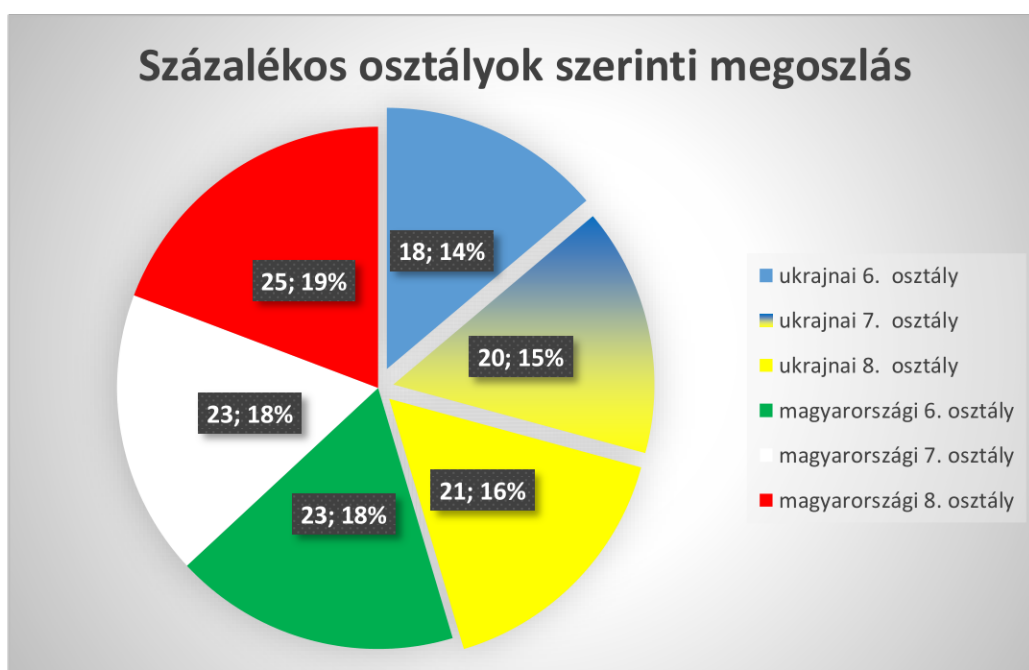
1. táblázat

Osztályok	Fiúk	Lányok	Összesen
Kárpátaljai diákok (Ukrajna)			
Mezőkaszonyi Arany János Líceum			
6. osztály	10	8	18
7. osztály	9	11	20
8. osztály	8	13	21
Összesen Kárpátalja	27	32	59
Magyarországi diákok			
Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és AMI			

6. osztály	13	10	23
7. osztály	9	14	23
8. osztály	16	9	25
Összesen Magyarország	38	33	71
Összesen	65	65	130

Forrás: saját szerkesztés

Összeségében a Kárpátalján felmért diákok létszáma 12 fővel kevesebb, a Magyarországi diákok létszámától. Viszont megfigyelhető a nemek eloszlásánál, hogy hiába kisebb létszám mutatkozik a Mezőkaszonyi Arany János Líceum diákjainál, mint a Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola tanulóinál, mégis a két ország lányok létszámában csak egy fő különbség észlelhető.



3 ábra A megkérdezett tanulók osztályok szerinti megoszlás

Forrás: saját szerkesztés

Kutatásomban, a kitöltött kérdőívek 55%-át, a Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola diákjainak véleménye teszi ki, míg a 45%-át a Kaszonyi Arany János Líceum tanulói vélemény alkotja. A magyarországi diákokkal személyesen tudtam a kérdőíveket kitöltetni, itt megbeszéltük a felmerülő kérdéseket, válaszokat. A kárpátaljai diákokkal, az ottani osztályfőnökök segítségével kérve, töltöttem ki a kérdőíveket. A kérdőívek

kitöltöttségének aránya 100% volt, ugyanis meglepő módon 130 kiküldött kérdőívből, mindet visszakaptam, melynek mindegyike értékelhető volt.

A Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola bemutatása

*1. kép. A Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda
és Alapfokú Művészeti Iskola*

Forrás:

internet



Az intézmény Magyarország területén, Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, Tiszaszalka községében működik. Fenntartója a Baptista Szeretetszolgálat Egyházi Jogi Személy. Az iskolaközös igazgatású köznevelési intézmény két iskolai és négy óvodai telephellyel, illetve Tiszaszalka székhellyel működik. Intézményünkbe összesen 490 gyermek jár, ebből 386 fő iskolás, 104 fő pedig óvodás.

Tiszaszalka székhelyen 279 gyermek tanul, ebből 143 fiú és 136 lány. Az oktatásáról, neveléséről 39 pedagógus gondoskodik. Az intézményben párhuzamos osztályok működnek 1.-től 8. osztályig, kivételt képez a második évfolyam. Tanulóink nagy része (222 fő) a környező 8 településről (Barabás, Gelénes, Vámosatya, Tiszaadony, Tiszavid, Lónya, Tizsakerecseny, Mátyus) jár be az iskola által biztosított buszokkal.

Az iskola tárgyi felszereltsége a törvényi előírásoknak megfelel. A tantermek felszereltsége megfelel a követelményeknek, kilenc tanteremben áll rendelkezésre interaktív tábla. Két szaktanterem van: kémia és számítástechnika. Továbbá az iskola rendelkezik egy

jól felszerelt tornateremmel is, amely nem csak testnevelés órák helyszíne, hanem különböző sportversenyek lebonyolítására is alkalmas.

Tantestület is igyekszik kinek-kinek saját képességei, tehetsége szerint segítséget nyújtani. A tehetséges tanulókat felkészítik versenyekre, míg a lemaradókat igyekeznek a többiekhez felzárkóztatni. A szülők nagy része igyekszik együttműködni, segíti az előrehaladást.

Az intézmény folyamatosan arra törekszik, hogy különböző programokkal és versenyekkel igyekezzen felhívni a tanulók, szülők és a pedagógusok figyelmét az egészséges életmódra, egészség tudatos magatartásra, a környezettudatosságra és a sport fontosságára. Ilyen sportverseny például az iskola DÖK Akadály versenye, melyet az intézmény hagyományosan évről évre megrendez. Ide sorolhatjuk még a Kosárlabda tábor is, mely a nyári szünet alatt biztosít sportolási lehetőséget az iskola tanulóinak, az intézmény sportversenyei közzé tartozik még a helyi Diákolimpia is, melyek rendszeresen megrendezésre kerülnek. Az iskola szakembereket felkérve különböző előadásokat szervez alsóosztályokban a helyes fogápolásról, felsőosztályokban a serdülőkori változásokról. Az intézmény a környezettudatosság függvényében minden éven papírgyűjtést rendez. A helyes közlekedést is szem előtt tartva az iskola tanulói évről évre részt vesznek a különböző KRESZ versenyeken, ahol kimagasló eredményben részesülnek.

A Kaszonyi Arany János Líceum bemutatása

2. kép. Kaszonyi Arany János Líceum



Forrás: internet

Az iskola 2018. február 25-étől viseli az Arany János Líceum nevet. A 1953-1954-es években kapott az intézmény középiskolai rangot, ugyanis ekkor szerzett jogot a magyar nyelvű érettségi vizsgák megtartására. A tantestület nagy része az itteni alma matert végezte el, és az egyetemi vagy főiskolai diploma megszerzése után ide jött vissza tanítani.

Jelenleg 27 tanár 240 diákot oktat, magyar nyelven. Iskolánkban pszichológus is tevékenykedik. A helyi gyermekeken kívül a szomszédos településekről, Haranglábról, Csonkapapiból, Kispapiból, Hetyenből, Beregsomból, Bótrágyról és Zápszonyból is járnak hozzánk tanulók. A gyerekek szállítását iskolabusz biztosítja.

Az iskola nem küzd tanárhiánnyal. A reál és humán tantárgyak oktatása terén egészséges egyensúly áll fenn, diákjaink eredményesen teljesítenek itthoni és anyaországi tanulmányi versenyeken és vizsgákon egyaránt. Tanáraink képzett szakemberek, megfelelő lelkesedéssel.

Az itt dolgozó pedagógusok párhuzamosan alkalmazzák a hagyományos, bevált módszereket és a technika fejlődése által kapott új lehetőségeket. A szaktantermek megléte is segít a tanítás minőségének javításában. Az intézmény rendelkezik magyar, angol, ukrán, fizika, matematika, informatika és kémia szaktanteremmel, továbbá az iskolában megtalálható egy gazdagon felszerelt könyvtár is. A termek fel vannak szerelve interaktív táblával, kivetítővel, számítógépekkel, lappal, nyomtatóval.

Az iskolában színvonalas diákélet zajlik, jól működik a diákönkormányzat, az osztályfőnökök tevékenyek. A líceum facebook-oldalán minden eseményről fényképes beszámoló látható.

Magyarországi támogatásnak köszönhetően a Bázisiskola Program keretében az utóbbi két évben megszépült és komfortossá vált az intézmény. Ennek köszönhetően új étkezdével, tornateremmel, öltözővel és vizes blokkokkal bővült ki az iskola felszereltsége. Alma máter sajátossága, hogy több (6) épületszárnyból áll, amelyek mind kivétel nélkül kívül belül megújultak. Az ünnepélyes átadót 2020. október 21-én délelőtt tartották.

3.1.3. A kutatás módszere

A kutatásunkban Fintor Gábor János egészségmagatartást mérő kérdőívét alkalmaztuk, mely több területet érint, többek között a testnevelést, az egészségtudatosságot, a sportot és valamint egy pár személyes kérdést is magába foglal. (Melléklet 2.). A kérdőív főként zárt kérdéseket tartalmaz, mely kitöltése 35-40 percet vett igénybe.

Első részében a testnevelés órákra vonatkozóan kaphatunk válaszokat, mely arra irányul, hogy hol és hogyan zajlanak ezek az órák, milyen ismeretekre tehetnek szert a tanulók, valamint hogy szeretik-e ezt az órát.

A kérdőív második része az egészséges életmódra irányul, melyben a válaszadók az egészségi állapotukhoz, egészségügyi problémájukhoz, testalkatukhoz, étkezési szokásaikhoz fűződő viszonyukat jelölhetik.

A harmadik részben a sportolási szokásokra irányulnak a kérdések, többek között, hogy milyen gyakran és milyen színvonalon sportolnak, valamint kinek vagy mely tényezők hatására tudható ez be.

Majd egy pár személyes kérdéssel zárul, a nemekre, életkorra, település megjelölésre valamint szülők iskolázottságára vonatkozóan.

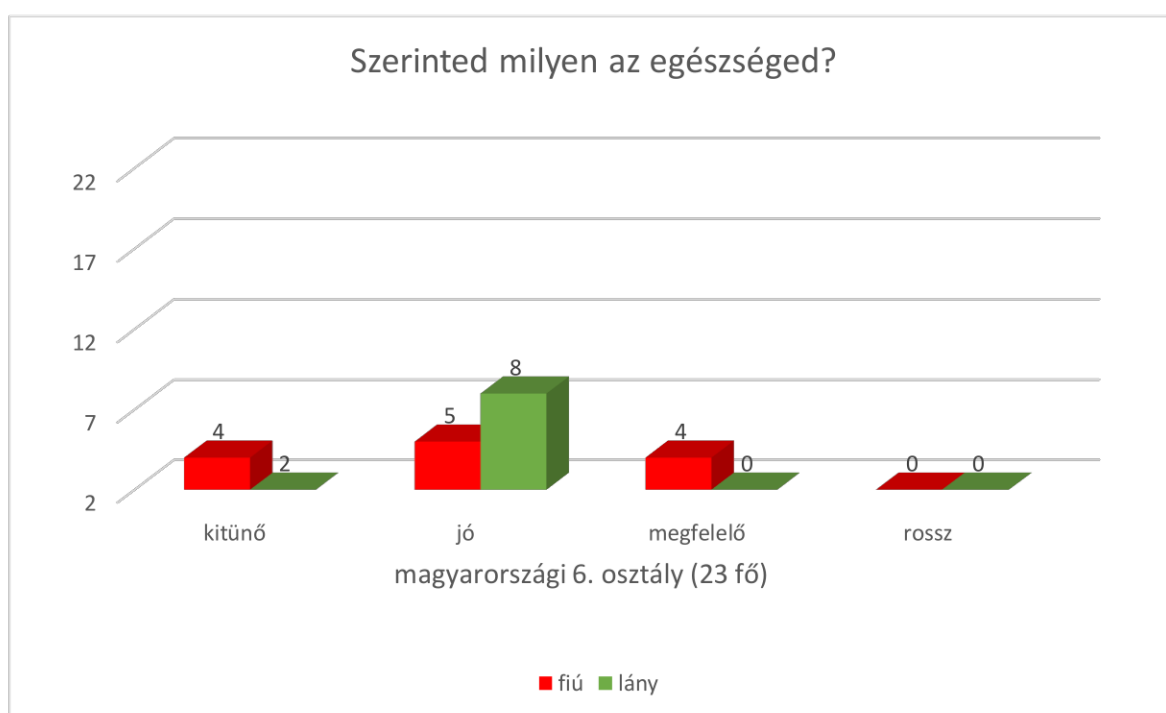
Az adatgyűjtés két ciklusban zajlott, önkéntes és anonim módon. Összesen 130 gyerek által kitöltött kérdőív került kiértékelésre. 2020. szeptemberében a magyarországi általános iskola 6., 7., és 8. osztályos diákjai, majd ugyan ezen év novemberében pedig a kárpátaljai líceum szintén ezen évfolyam tanulói vettek részt a kérdőív kitöltésében. A tanulók a kérdőíveket papíralapon kapták kézhez, majd csoportosan, osztályonként történt a kitöltetés. A vizsgálatunk kezdete előtt, mindkét ország iskolájának vezetőségétől hozzájáruló nyilatkozatot kértünk a tanulók véleményének kikérdezésére.

3.1.4. Az adatok feldolgozása

A felmérés után az adatokat SPSS programba vittem fel, és kezdtem meg kiértékelésüket. Főként leíró statisztikát, kereszt táblaelemzést alkalmaztam, de statisztikai próbákat is végeztem az adatokon, hogy megtudjam, milyen kapcsolat van az egyes változók között. A vizsgálat során kapott számadatok eredményeinek kimutatására a Microsoft Excel alkalmazást használtam.

3.2. A kutatási eredmények bemutatása a tanulók körében

A következő ábrák segítségével szeretném bemutatni a kapott eredményeket, melyet a fent említett kérdőív kiértékelése alapján kaptam, miszerint az általam vizsgált korosztály milyennek véli az egészségi állapotát, továbbá bemutatom a sportolási szokásaiknak gyakoriságát a kérdőívben megválaszolt kérdéseik alapján. Ugyanis első hipotézisemben azt feltételezem, hogy azok a gyerekek, akik heti több alkalommal sportolnak, mindkét országban egyaránt, egészségesebb magatartást mutatnak.

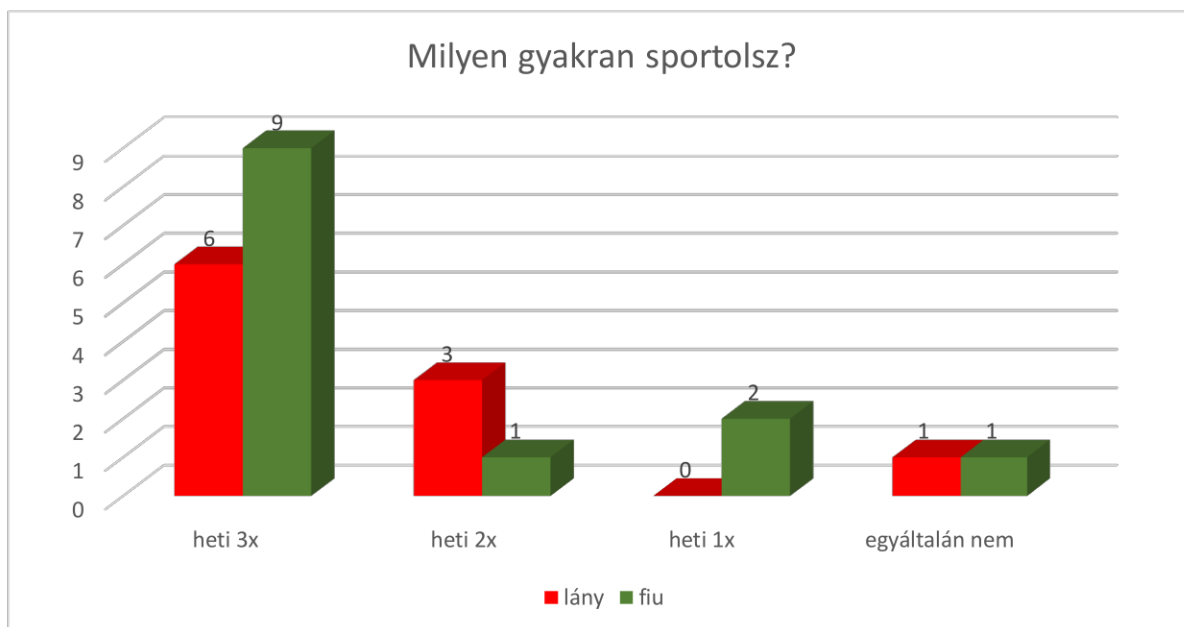


4. **ábra.** Magyarországi 6. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint

A kérdőívet kitöltő magyarországi 6. osztály átlagéletkora 11 év. Az osztály létszáma 23 fő, nemek szerinti megoszlása 10 lány és 13 fiú. A gyerekek egészségi állapota koruknak megfelelő, tanévenként vesznek részt egészségügyi állapotfelmérésen, félévenként szűrővizsgálatokon és fogorvosi vizsgálaton. A magyar oktatási törvénynek megfelelően elvégzik a NETFIT mérést. Ezen az évfolyamon egészségtan órájuk nincs, de osztályfőnöki óra keretében, egészségnapokon folyamatosan ismeretet szereznek az egészséges életmódról.

Az 4. ábrán látható diagramból kitűnik, hogy a kérdőívet kitöltő 6. osztályos fiúk között a legtöbben, azaz 5 fő jónak értékeli egészségi állapotát. Ugyanakkor a többiek közül

4 fő kitűnőnek, 4 fő megfelelőnek tartja jelenlegi egészségét. Nem volt egyetlen fiú, sem aki úgy gondolta egészségi állapota rossz. A lányok esetében más lett az eloszlás, bár itt sem volt, aki a rossz minősítést választotta. Lányok esetében legmagasabb értéket a jó egészségi állapota kapott, de ketten kitűnőnek gondolják egészségüket.

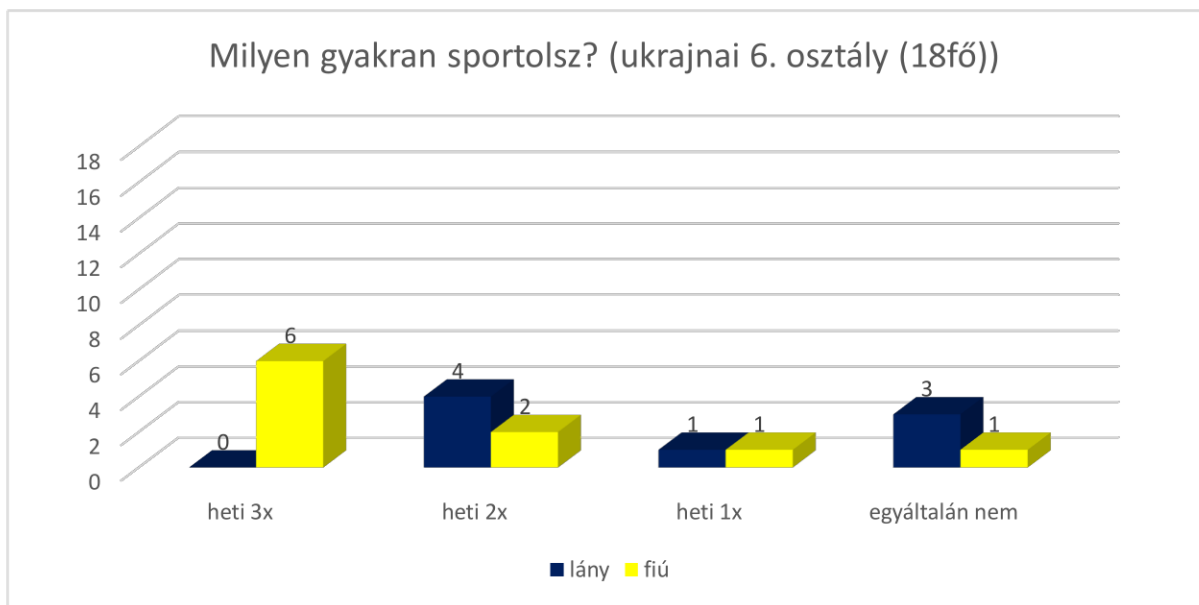


5. ábra Magyarországi 6. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint

Az 5. ábrán látható diagramban azt ábrázoltam, hogy a kérdőívet kitöltő magyar 6. osztályos gyerekek milyen gyakran sportolnak. A válaszokat értékelve figyelembe kell vennem, hogy az általános iskolásoknak a 2012-es tanévtől mindennap van testnevelés órájuk és naponta reggel hét órától és este öt óráig utaznak, valamint az iskolában tartózkodnak. Tehát ezeknek a gyerekeknek csak hétvégéken vagy késő este van lehetőségük iskolán kívül sportolni.

A válaszokból látszik, hogy mind a fiúk, mind a lányok magasan a heti három alkalmat jelölték be. Valószínűleg a testnevelés órákat is ide számolták. Egy-egy fő volt, aki a nem sportolást választotta oknak pedig a következőket jelölték meg: mindketten hivatkoznak arra, hogy nincs rá idejük a napirendjük miatt, vagy egyébként is van testnevelés órájuk. E két ok mellett megjelölésre került, hogy nincs lehetőségük a településükön sportolni.

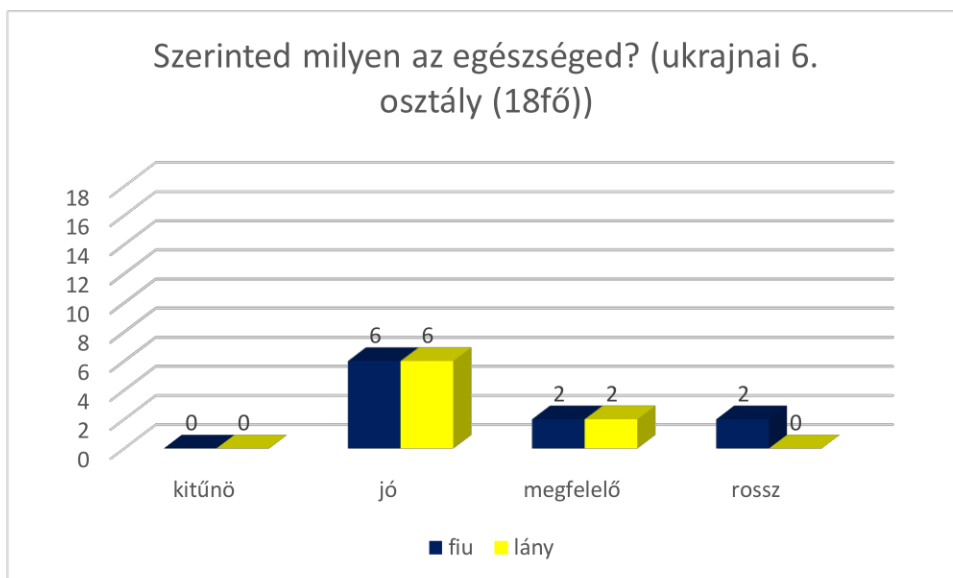
A két diagram összehasonlításából azt a következtetést lehet levonni, hogy azok a gyerekek, akik a testnevelési órákon illetve azon kívül sportolnak, azok egészségi állapotukat jónak illetve kitűnőnek tartják.



6. ábra. *Ukrajnai 6. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint*

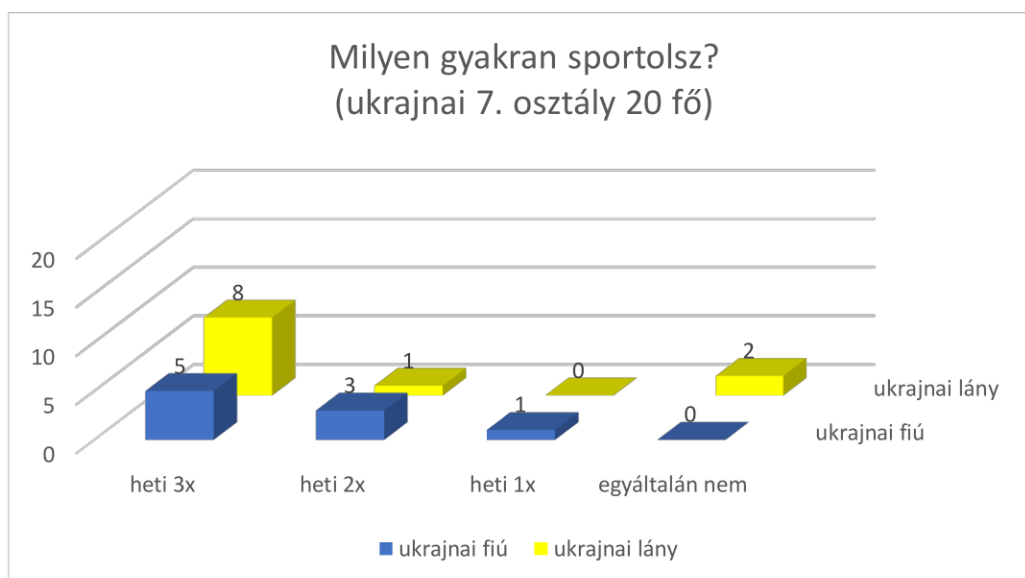
A 6. ábrán az ukrajnai 6. osztály tanulóinak sportolási szokásaira adott válaszok megjelölését láthatjuk. Az osztály létszáma 18 fő, melyből 8 lány és 10 fiú. A válaszadók közül 6 fiú jelölte válaszáként a heti 3x-i sportolás gyakoriságát, míg lányok közül nem volt olyan aki ezt a választ jelölte volna. Heti 2x 2fiú és 4 lány sportol, heti 1x 1 fiú és 1 lány sportol és a nem sportolók közül 3lány, 1 fiú vallotta magát. Okok között a lányok azt jelölték be, hogy szüleiknek nincs idejük elvinni őket sportolni, lusták valamint nincs idejük a sportra. Egy fiú tanuló még okként egészségügyi állapotára hivatkozott, sajnos számára ez ördögi kör, hiszen nem sportol, mert az egészségi állapota rossz, de pont emiatt javulás nem is várható. Az okok között szerepel, hogy nincs idejük sportolni, valamint nincs olyan sportoláslehetőség amit szívesen üznének.

A 7. ábrán láthatjuk az ukrajnai 6. osztályos gyerekek válaszainak megoszlását az egészségi állapotukra való tekintetben. A lányok és fiúk közül senki nem érzi kitűnőnek egészségi állapotát, mely teljesen meglepő, mert ugyanakkor a fiúk magas létszámban jelölték a sport magas gyakoriságát. 6 lány és 6 fiú jelölte válaszában a jó egészségi állapotnak örvendezőt, 2 lány és 2 fiú a megfelelő választ jelölte, továbbá 2 fiú nyilatkozta azt, hogy rossz az egészsége, míg a lányok közül nem jelölte ezt a lehetőséget senki.



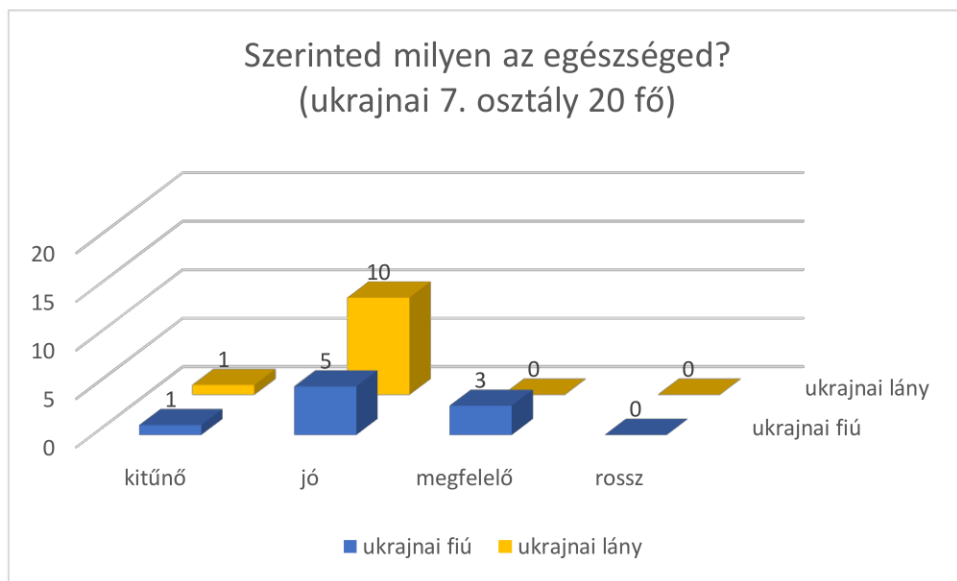
7. ábra Ukrajnai 6. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint

A következő vizsgált évfolyam a 7. osztály. A felmérést, mint az előzőekben itt is mind az ukrajnai és mind a magyarországi iskolában elvégeztem. Az ukrajnai 7. évfolyamon 20 gyerek tanul. A nemek megoszlásában ez 11 lányt és 9 fiút jelent. Felmérésemben először megvizsgáltam, hogy a gyerekek heti rendszerességgel milyen gyakran sportolnak. A válaszlehetőségek itt is a következők voltak: - heti 3x, heti 2x, heti 1x, heti egyszer sem. Fontos kiemelnünk, hogy a kérdés az iskolán kívüli sporttevékenységre irányult, hiszen az iskolában a tanulók a testnevelés órák keretein belül mozognak, azonban ez időkeret elenyésző mennyiség ahhoz képest, hogy az ebben a korosztályban lévő gyerekeknek mennyit kellene mozogniuk.



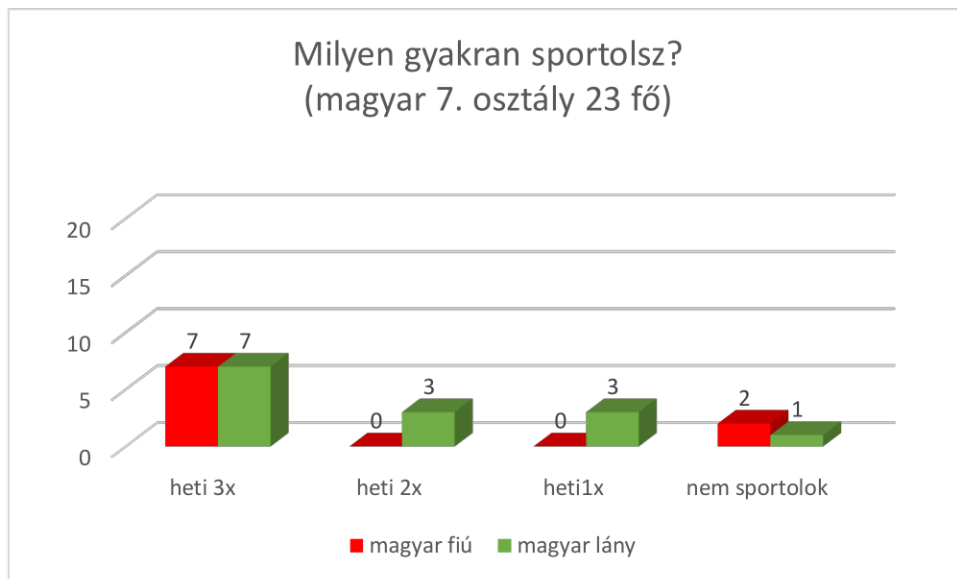
8. **ábra.** *Ukrajnai 7. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint*

A 8. ábrán látható a válaszok által ábrázolt diagram, miszerint 8 lány és 5 fiú válaszolta azt, hogy heti 3x sportol, míg a második válaszlehetőséget 4 ember jelölte meg, ebből 1 lány és 3 fiú. Egyetlen fiú jelölte azt, hogy heti 1x sportol, míg sajnos 2 lány adott olyan választ, hogy egyszer sem.



9. **ábra** *Ukrajnai 7. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint*

A következő kérdésem arra vonatkozott, hogy véleményük szerint milyen az egészségi állapotuk. Itt is 4 válaszlehetőség állt a rendelkezésükre, melyek a következők voltak: kiváló, jó, megfelelő, rossz. A 9. ábrán láthatjuk, hogyan alakultak a válaszok: kiváló:2 fő, melyből 1 fiú és 1 lány, jó: 15 fő, ebből 10 lány és 5 fiú, megfelelő: 3, mely 3 fiú, és a rossz válaszlehetőséget pedig egy gyerek sem választotta. A válaszok további elemzése után megvizsgáltam, a sportolási gyakoriság és az egészségérzet közötti kapcsolatot, ezt minden évfolyamon elvégeztem. Ezek eredményét az általános adatok bemutatása után fogom bemutatni.



10. ábra. Magyarországi 7. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint

10. ábrán a magyarországi 7. osztály sportolási gyakoriságának felmérését mutatom be, a saját véleményük szerint. Akárcsak a határon túli oldalon, itt is elvégeztem ugyan azt a felmérést. A tiszaszalkai általános iskola 7.a osztályban 23 fő tanuló, melyből 9 fiú és 14 lány. Az kapott kérdések ugyan azok voltak, mint az előzőekben. Itt megfigyelhető, hogy azok a gyerekek voltak a legtöbben, akik heti 3x sportolnak, ez 7 fiút és 7 lányt jelent. Heti 2x 3 lány, heti 1x szintén 3 lány, míg a válaszadó fiúk közül nem volt olyan, aki heti 2x és heti 1x sportolna. Egyszer sem sportolók közül viszont 1 lány és 2 fiú adott választ. A fiúk közül az egyikőjük a válaszaik között három indokot is megjelölt miszerint:

- Nincs rá időm, mert olyan a napirendem.
- Nincs olyan sportolási lehetőség a településemen, amit szívesen űznék.
- Szüleimnek nincs ideje elvinni.

A második fiú már négy indokot is megjelölt, miszerint:

- Nem érdekel a sport.
- Egészségi állapotom miatt.
- Nincs olyan sportolási lehetőség a településemen, amit szívesen űznék.
- Szüleimnek nincs ideje elvinni.

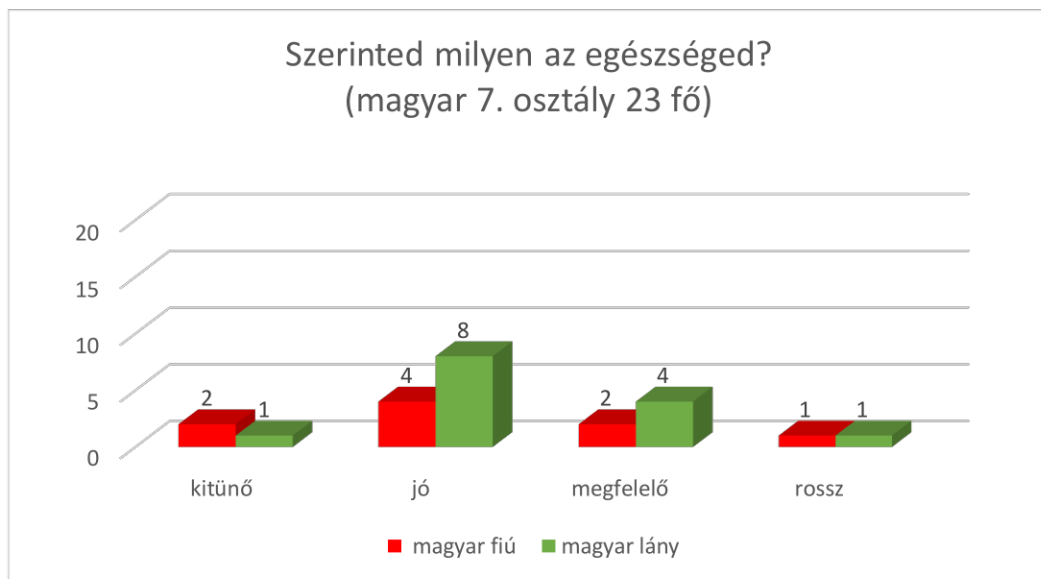
A fentiekben említett egy lány a választát a következőkkel indokolta:

- Nincs olyan sportolási lehetőség a településemen, amit szívesen űznék.
- Egészségi állapotom miatt.

- Szüleimnek nincs ideje elvinni.

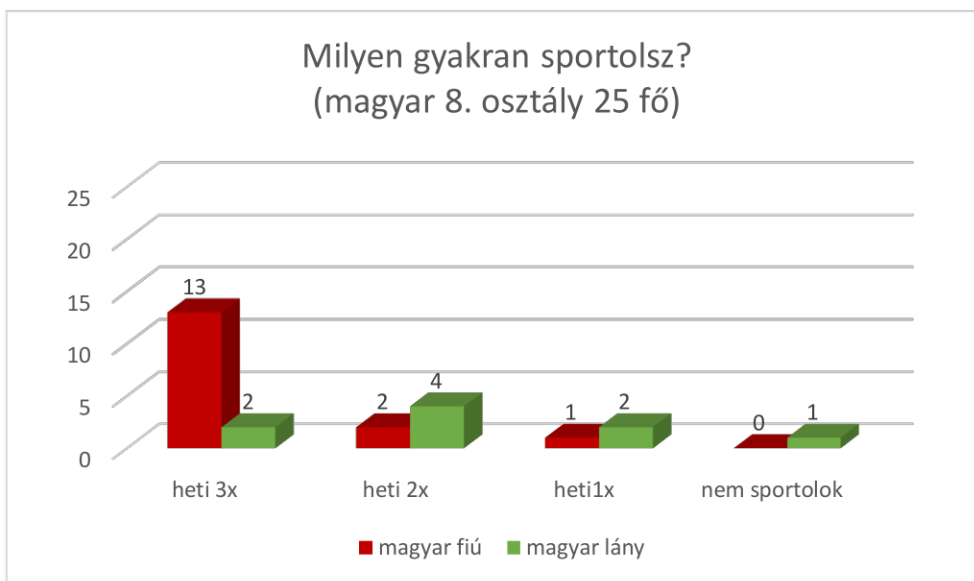
Ezek közül gyerekek közül mindhárman két egyforma indokot jelöltek, véleményem szerint egy településen élhetnek, mert egyforma nehézségekkel küzdenek.

A második kérdés az egészségi állapotukra vonatkozott, ami a következő volt: Szerinted milyen az egészséged? Ezt a 11. ábra mutatja. A válaszok a következőképp oszlanak meg: kitűnőnek 1 lány és 2 fiú érzi magát, jó egészségi állapotot jelölt meg 8 lány és 4 fiú, míg megfelelőt 4 lány és 2 fiú. Sajnos van 2 fő, aki rossz egészségi állapotot véleményezett magára, itt 1 lány és 1 fiú a megoszlás.



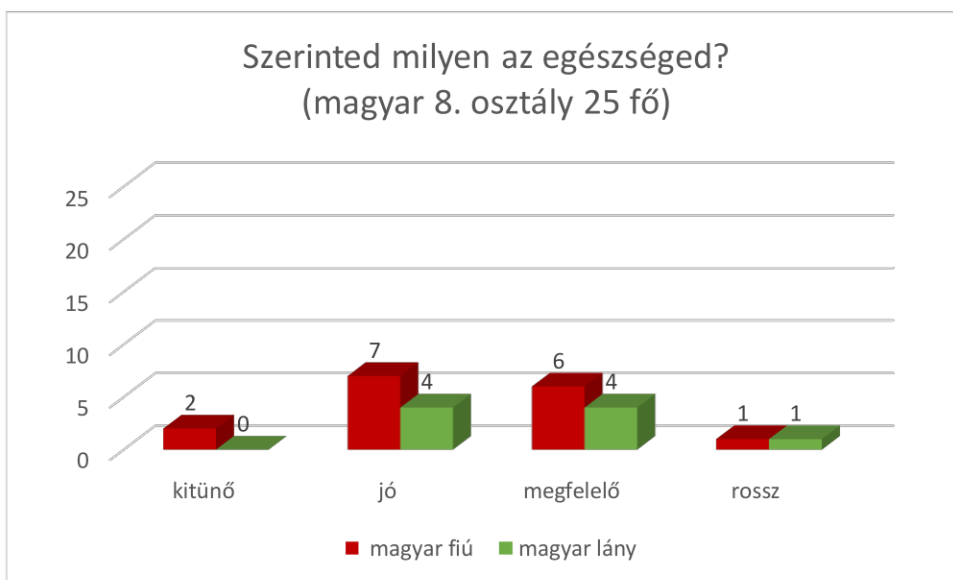
11. ábra. Magyarországi 7. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint

A vizsgált tanulók közül a legfelsőbb évfolyamon is szorgalmasan kitöltötték a kérdőíveket. A tiszaszalkai általános iskola 8. évfolyamán 25 fő tanul és várja ballagását. Az osztályközösség túlnyomó többségében fiúkból tevődik össze, ez szám szerint 16 hímnemű és 9 nőnemű tanulót jelent. A 12. ábra diagramjaival szemléltetem a kapott válaszokat. Ebből az évfolyamból 13 fiú és 2 lány jelölte, hogy heti 3x sportol, 4 lány és 2 fiú jelölte, hogy heti 2x sportol, 1 fiú és 2 lány heti 1x, és 1 lány pedig az egyszer sem sportolok válaszokat jelölte, míg a fiúk között nem volt olyan, aki nem sportol egyszer sem. Ebben az osztályban kimagaslóan magas a fiúk sportolási gyakoriságának a heti 3x-i alkalommal való sportolása.



12. ábra. Magyarországi 8. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint

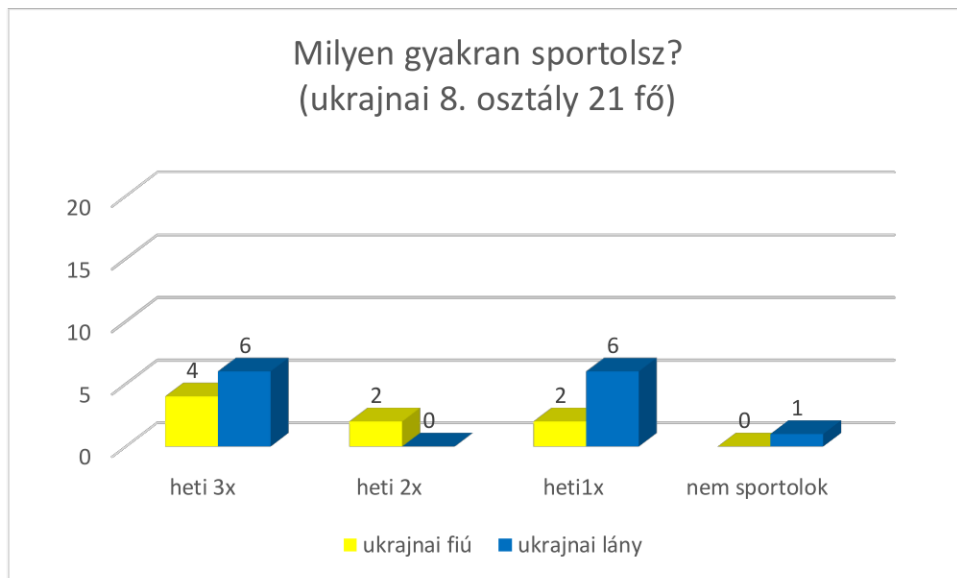
A 13. ábra magyarországi 8. osztály egészségállapot felmérését láthatjuk. Az egészségi állapot kutatása során is érdekes eredményeket kaptunk. Kitűnő egészségűnek ugyanis csak 2 fiú vallotta magát. A válaszok többségében jó, 7 fiú és 4 lány, valamint megfelelő 4 lány és 6 fiú vallotta magát. A rossz egészségi állapotot válaszként 1 lány és 1 fiú adta.



13. ábra. Magyarországi 8. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint

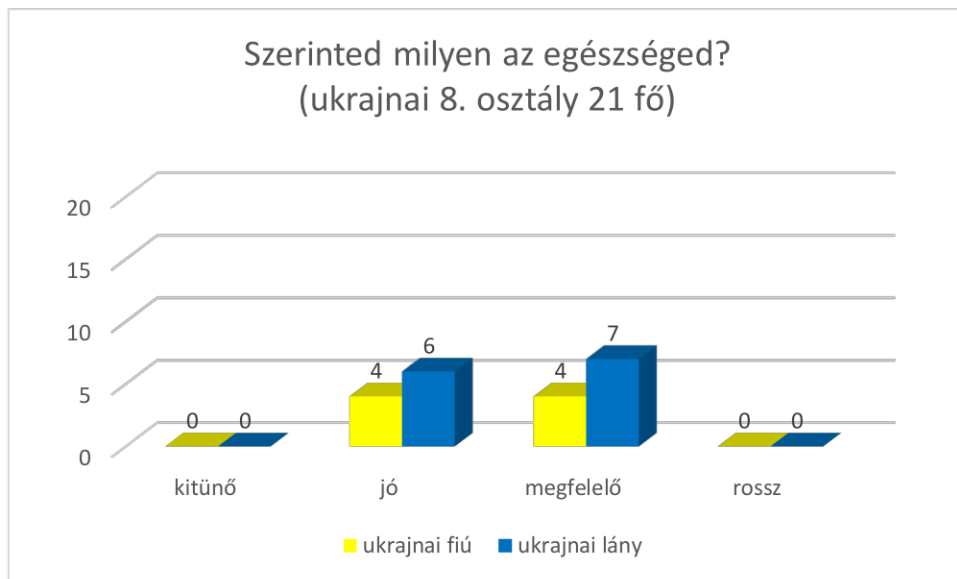
A Kaszonyi Arany János Líceum 8. évfolyamán 21 fő végzi tanulmányait. 13 lány és 8 fiú. A 14. ábra szemlélteti a kapott eredményeket. 6 fiú és 4 lány heti 3x sportol, 2 lány, míg fiúk

közzül egy sem sportol heti 2x, 6 fiú és 2 lány jelölte a heti 1x-ri sportolási gyakoriságot, viszont fiúk közül nincs olyan, aki nem sportol, míg a lányok esetében 1 jelölte ezt a választ.



14. ábra. *Ukrajnai 8. osztály sportolási gyakoriságának felmérése saját véleményük szerint*

Ennél az évfolyamnál az egészségi állapotukra vonatkozó kérdés vizsgálatakor az eddigiekkel összevetve érdekes eredmények születtek, ugyanis egy gyerek sem érzi úgy, hogy kiváló egészségi állapotnak örvendene, melyet 15. ábra diagramjai ábrázolnak. Jónak már annál inkább, hiszen 6 lány és 4 fiú választotta ezt a lehetőséget. Megfelelőt is 7 lány és 4 fiú választott, míg rossznak senki sem ítélte a saját egészségét. Ez közel 50%-os megoszlás a jó és a megfelelő egészségi állapot között, amit a 15. ábrán láthatunk.



15. **ábra.** A kárpátaljai 8. osztály egészségállapot felmérése saját véleményük szerint

Sajnos minden évfolyamon található olyan tanuló, aki nem sportol. Van olyan gyerek, aki választát azzal indokolta, a kérdőívben adta lehetőségek szerint, hogy egyáltalán nem érdekli a sport. Ez a mai digitális világban nem igazán meglepő. Az is kézenfekvő, hogy sok tanuló napirendjébe nehezen iktatható be a sport, hiszen az iskolán kívül többen járnak magántanárhoz, vesznek részt művészeti oktatásban, valamint ezek mellett még ott a házi feladat is. De ha a mostani pandémiára is gondolunk, akkor fokozottan igaz lehet, hogy van olyan gyerek, aki túlzottan leterhelt és nem marad ideje a sportolásra. Mivel kistérségi iskolákról beszélünk sajnos a sportolási lehetőségek, korlátozottak. A gyerekek többsége kipróbálna új sportágakat, mivel azt a lehetőséget, ami a lakóhelyén van, nem igazán érzi magáénak. Azonban ez kevésbé lehetséges, ugyanis mind a két országra igaz, hogy a nagyobb városok és vonzáskörzete rejti a több lehetőséget. A válaszok között azt is láthatjuk, hogy a gyerekek szüleinek nincs ideje, vagy esetleg lehetősége, elvinni a gyereket sportolni, de nincs kizárva, hogy nem látják szükségét a sportnak. A pandémia is hozzátesz a helyzet rosszabbításához, hiszen a korlátozó intézkedések több lehetőségtől is megfosztják a tanulókat.

„Sajnálatos módon csupán egy viszonylag szűk társadalmi réteg érzi szükségét a sportolásnak. A többség tartózkodása talán történelmi és/vagy szociális okokkal magyarázható. A szülői példamutatás hiányára utal az a tény is, hogy a családok tagjainak túlnyomó többsége közösen nem vesz részt sportrendezvényeken, illetve a családok a hétfégi programok közé nem iktatnak be kirándulást, esetleg más szabadtéri sporttevékenységet. [...] a testedzési, sportolási szokásokat jelentős mértékben a családi háttér határozza meg.

A pozitív attitűd kialakításában meghatározó a szociális makro- és mikrokörnyezet, elsősorban a család életstílusa és szokásrendszerének befolyásoló hatása. Ezen belül nem elsősorban a sportolásra ösztönző, biztató magatartás a döntő, sokkal inkább a szülők közvetlen foglalkozása, részvétele – akár csak szurkolóként is – a sportban. A családban kialakult sportszerető légkör tehát fontos tényező a mozgásos aktivitás szokásrendszeré alakításában.” (Hamar, 2005:71)

Gondoljunk csak arra amint azt az előbbieken írtuk, hogy a városok és körzete rejti a munkahelyeket is. Ez magával hozza azt, hogy a szülők ingáznak lakóhelyük és munkahelyük között, esetleg a jobb megélhetés reményében a család valamely tagja külföldi munkahelyre kényszerül. Az utolsó három válaszlehetőség javarészt a gyerek egyéni mentalitását, egészségét és motivációját tükrözi vissza.

Mindkét ország vizsgált évfolyamain megvizsgáltam a sportolási gyakoriság és az egészségi állapot közötti kapcsolatot, melyet a már említett SPSS program módszerével vizsgáltam, melynek eredményeit a 2. táblázatban láthatjuk. A kapott adatok alapján megállapítottuk, hogy nincs szignifikáns kapcsolat a sportolási gyakoriság és az egészségi állapot között.

1. táblázat

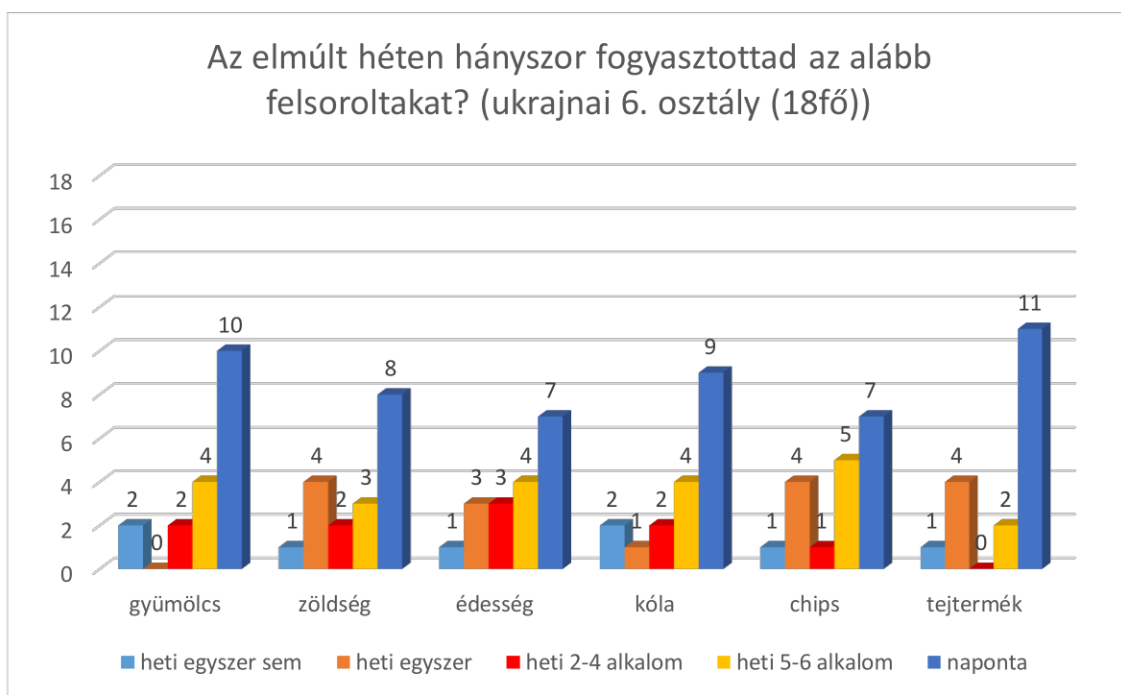
<i>Évfolyam</i>	<i>p (szignifikáns)értéke A sportolási gyakoriság és az egészségi állapot közt</i>
magyar 6. osztály	p=0,398
ukrajnai 6. osztály	p=0,125
magyar 7. osztály	p=0,540
ukrajnai 7. osztály	p=0,108
magyar 8. osztály	p=0,779
ukrajnai 8. osztály	p=0,339

Forrás: saját szerkesztés

Az egészséget több összetevőre lehet bontani. A sport mellett említettem a táplálkozási szokásokat is. Így most azt szeretném megvizsgálni, hogy azok a gyerekek, akik rendszeresen

egészséges ételeket fogyasztanak, egészségesebbnek érzik magukat, a kérdőívben erre a kérdésre adott válaszokból következően. A kérdőívbe foglalt kérdések alapján arra kellett választ adniuk, hogy milyen gyakorisággal fogyasztanak gyümölcsöt, zöldséget, édességet, tejterméket, chipset, kólát vagy más cukros üdítő italat.

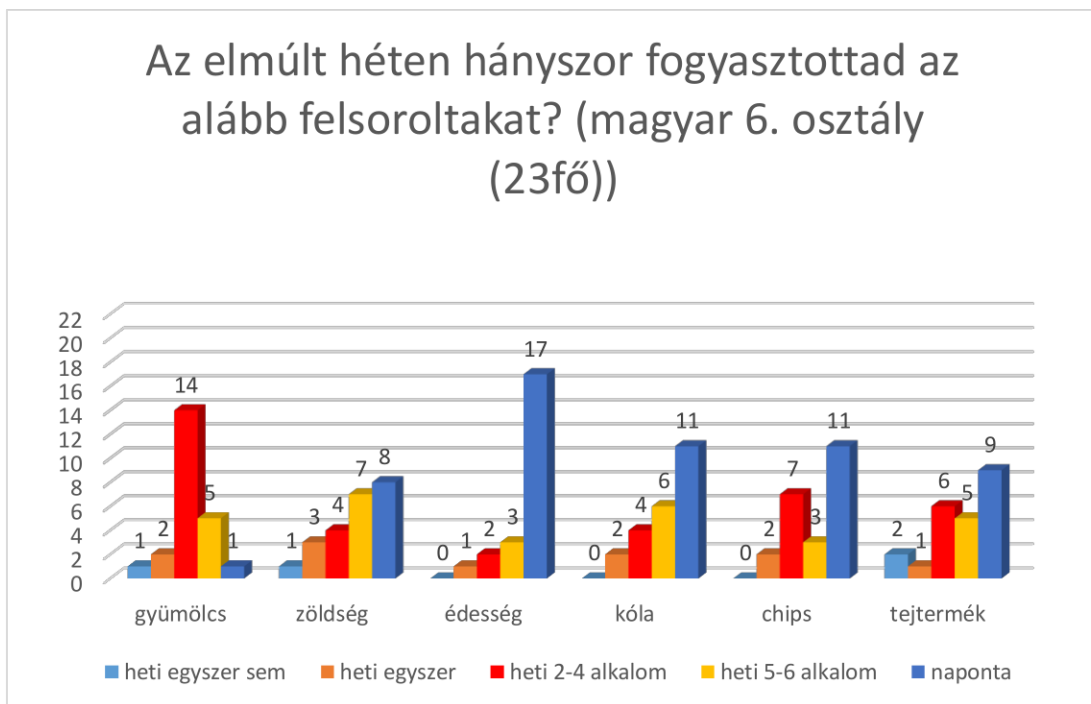
A 16. ábrán látható diagram megmutatja a Kárpátalján tanuló 6. évfolyam válaszadatait, a kérdőívben szereplő ételekből milyen gyakorisággal fogyasztottak az elmúlt alkalommal. Az eredmények szerint gyümölcsöt heti egyszer sem, csak 2 tanuló nem fogyasztott. Heti 2-4 alkalommal 2 tanuló, heti 5-6 alkalommal 4 tanuló és 10 pedig naponta fogyasztott gyümölcsöt. A következő lehetőség a zöldség volt. Zöldséget csak 1 tanuló nem fogyasztott az elmúlt héten. Heti egyszer 4 tanuló, 2-4 alkalommal 2 tanuló, míg heti 5-6



16. ábra. A kárpátaljai 6. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

alkalommal 4 tanuló. A kimagasló értéket itt is a napi szinten fogyasztók mutatták, ez 8 főt jelent. Édességet is szép számmal fogyasztanak, ugyanis 1 tanuló nem fogyasztott csak az elmúlt héten. 3-3 tanuló heti 2-4 alkalommal vagy legalább heti egyszer fogyasztott, míg 4 fő 5-6 alkalommal. 7 fő vallotta azt, hogy minden nap vitt be valamennyi édességet a szervezetébe. A kóla fogyasztása is hasonlóképpen alakult. 2 fő mondta azt, hogy ő a múlt héten nem ivott kólát. Heti egyszer ivott 1 fő, míg 2-4 alkalommal 2 fő. Hetente 5-6 alkalommal 4 fő, míg 9 ember napi szinten ivott valamilyen cukros üdítőt. Az egyik káros dolog az a chips, amit fogyasztanak, és nem is kis mennyiségben. Csúpan 1 fő nem eszik heti egyszer sem. Legalább egyszer 4 fő, heti 2-4 alkalommal pedig 1 fő. 5 tanuló mondta

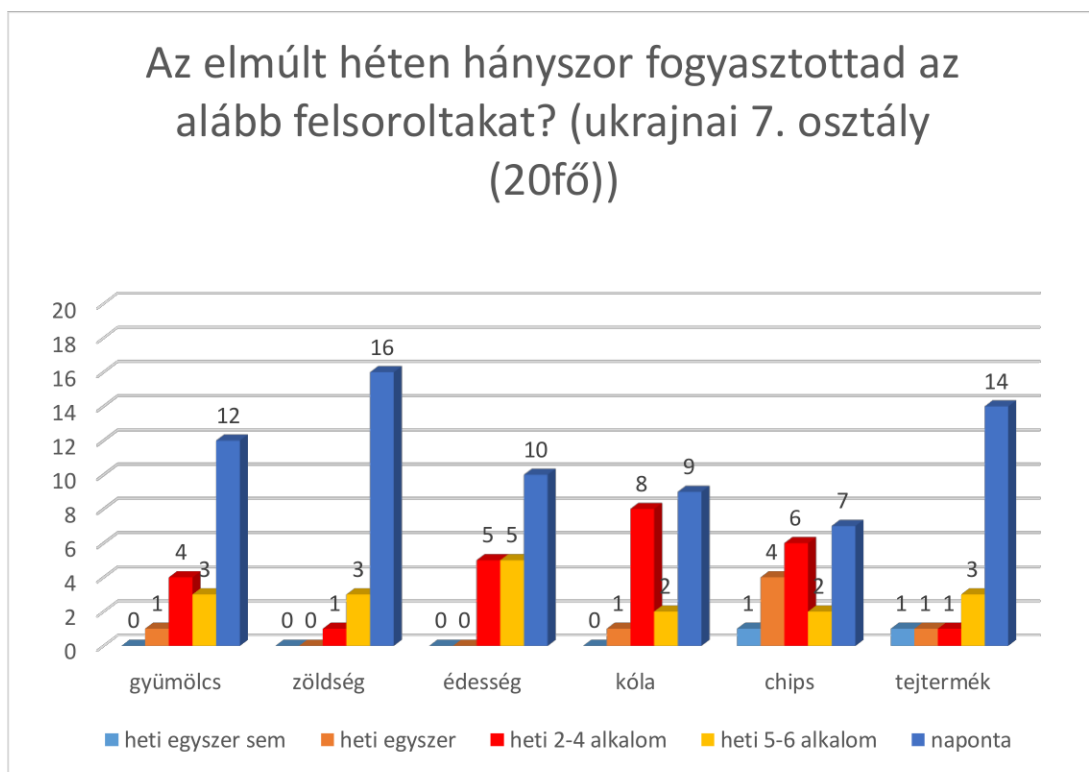
azt, hogy legalább heti 5-6 alkalommal eszik chipset, míg 7 fő napi szinten. Tejterméket többen, összesen 11 fő fogyaszt napi szinten, míg 5- 6 alkalommal csak 2 fő. 4 fő mondta azt, hogy heti egyszer fogyaszt tejterméket, még 1 fő egyszer sem.



17. **ábra** A magyarországi 6. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

A tiszaszalkai iskolában tanuló 6. évfolyamosok között meglepő eredmények születtek, melyet a 17. ábrán mutatok be. Itt az eredmények láttán megállapítható, hogy a gyerekek kevésbé figyelnek oda az egészséges táplálkozásra. Gyümölcsöt 1-1 tanuló egyszer sem illetve naponta fogyasztott. Heti egyszer 2 fő, míg 5-6 alkalommal 5 fő. A legmagasabb értéket a heti 2-4 alkalomnál láthatjuk, ugyanis ezt 14 fő jelölte meg. A zöldségre vonatkozó kérdésnél 1 fő jelölte meg azt, hogy nem fogyasztott, míg 3 fő legalább egyszer. 4 fő heti 2-4 alkalommal, míg 7 tanuló heti 5-6 alkalommal vesz magához. 8 ember pedig rendszeresen fogyaszt zöldséget. Édességből 1 ember heti egyszer fogyaszt, míg további 2 heti 2-4 alkalommal, és 3 fő heti 5-6 alkalommal. 17 fő pedig napi szinten fogyaszt édességet. Nincs olyan, aki legalább egyszer ne fogyasztana édességet. Ez ugyanakkor igaz a kólára is. Kólából 2 ember vallotta azt, hogy heti egyszer, 4 fő heti 2-4 alkalommal, 6 tanuló heti 5-6 alkalommal, és 11 fő pedig naponta fogyaszt kólát vagy más cukros üdítőket. A válaszok alapján megállapítható, hogy nincs olyan ember, aki heti rendszerességgel ne fogyasztana chipset. 2 fő heti egyszer, 7 fő legalább 2-4 alkalommal, 3 tanuló heti 5-6 alkalommal, és 11 tanuló minden nap fogyasztott chipset. Tejtermékekből 2 tanuló nem fogyasztott, 1 tanuló

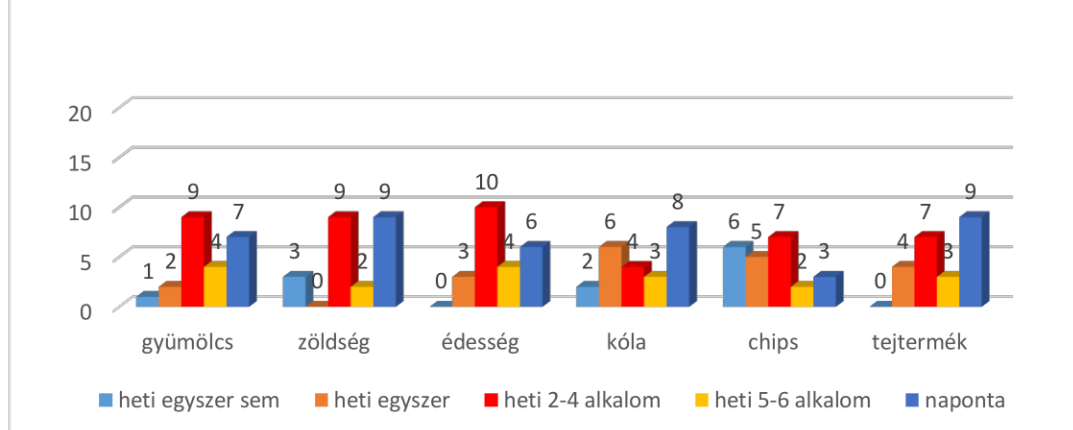
egyszer, 6 tanuló heti 2-4 alkalommal, 5 fő heti 5-6 alkalommal és 9 fő pedig naponta fogyasztott.



18. ábra. A kárpátaljai 7. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

A kárpátaljai 7. osztályos tanulók válaszaiból készült diagramról megállapíthatjuk, hogy minden termékből fogyaszt a legtöbb tanuló napi szinten. Ennek adatait a 18. ábrán mutatom be. Részletesen termékekre lebontva a következő eredményeket kaptam. Gyümölcsöt mindenki fogyaszt, 1 tanuló legalább egyszer, 4 tanuló 2-4 alkalommal, 3 fő heti 5-6 alkalommal és 12 tanuló pedig minden nap. Zöldségből nincs olyan tanuló aki ne fogyasztana, vagy csak heti egyszer fogyasztana. 1 fő heti 2-4 alkalommal, míg 3 fő heti 5-6 alkalommal. Kimagaslóan 16 tanuló válaszolta azt, hogy minden nap fogyasztott zöldséget. Édességet mint zöldséget mindenki fogyaszt. 5-5 tanuló eszik heti 2-4 illetve 5-6 alkalommal. 10 fő pedig naponta. Kólát és cukros üdítőket 1 tanuló heti egyszer, 8 tanuló heti 2-3 és 2 tanuló heti 5-6 alkalommal fogyaszt. 9 fő pedig minden nap. Chipset 1 tanuló van, aki nem fogyasztott, 4 tanuló egyszer, 6 fő 2-4 alkalommal, 2 heti 5-6 alkalommal és 7 fő minden nap. Tejterméket 1 tanuló nem fogyasztott, 1 tanuló egyszer, 1 tanuló 2-4 alkalommal, 3 heti 5-6 alkalommal és 14 fő rendszeresen napi szinten.

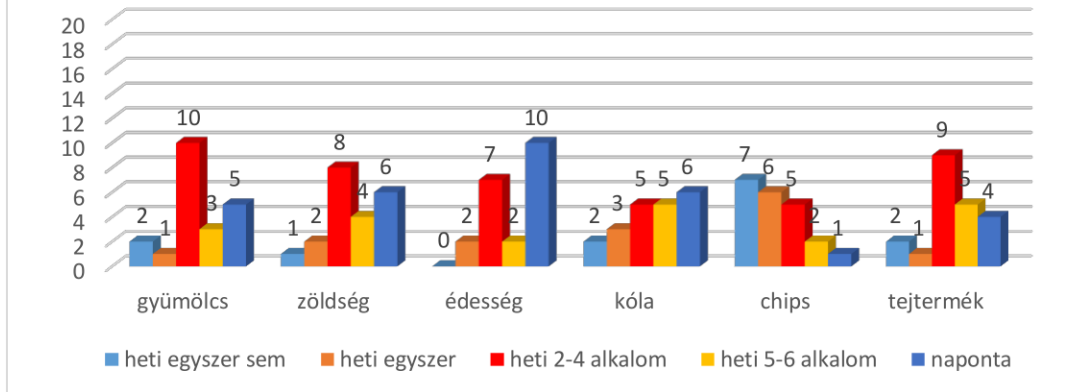
Az elmúlt héten hányszor fogyasztottad az alább felsoroltakat? (magyar 7. osztály (23fő))



19. **ábra** A magyarországi 7. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

A 19. ábrán mutatom be a tiszaszalkai 7. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakoriságát, melyre 23 fő válaszolt a kérdőíven keresztül. Ebben az osztályban 1 tanuló heti egyszer sem, 2 fő heti egyszer, 9 fő heti 2-4 alkalommal, 4 fő heti 5-6 alkalommal, és 7 fő pedig minden nap táplálkozik gyümölccsel. Zöldséget 3 fő nem fogyaszt. 9 fő heti 2-4 alkalommal, míg ugyanennyien napi szinten. 2 fő heti 5-6 alkalommal. Édességet mindenki fogyaszt. 3 fő csak heti egyszer, 10 fő heti 2-4 alkalommal, 4 fő heti 5-6 alkalommal és 6 fő napi szinten. Kólát csupán 2 tanuló nem fogyaszt, 6 tanuló pedig heti egyszer. 4 tanuló 2-4 alkalommal, 3 fő heti 5-6 alkalommal. 8 fő azt jelölte, hogy ő napi szinten fogyaszt cukros üdítőt. Chipset 6 tanuló nem fogyaszt, 5 fő pedig csak egyszer. 7 tanuló 2-4 alkalommal, 2 tanuló heti 5-6 alkalommal, és 3 pedig minden nap. Tejterméket akárcsak édességét mindenki fogyaszt, a legtöbben 9-en azt mondták, hogy ők minden nap. 7 tanuló heti 2-4 alkalommal, 4 tanuló heti egyszer, és 3 tanuló heti 5-6 alkalommal.

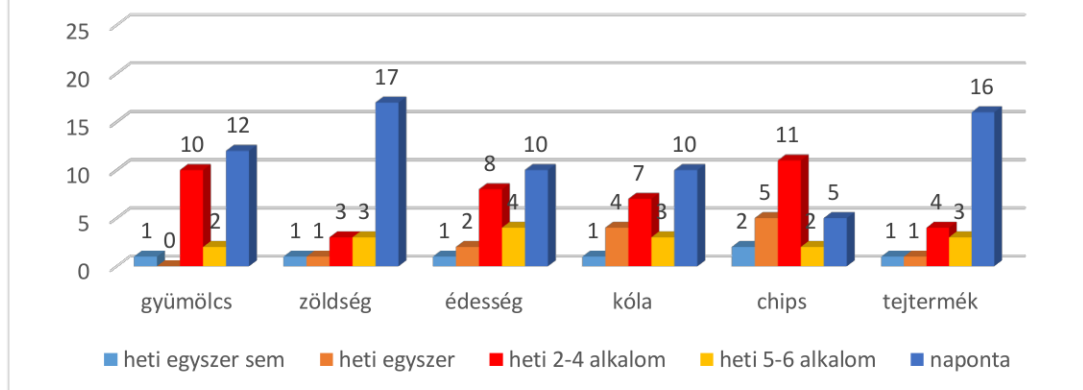
Az elmúlt héten hányszor fogyasztottad az alább felsoroltakat? (ukrajnai 8. osztály (21fő))



20. **ábra.** A kárpátaljai 8. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

A 20. ábrán láthatjuk kárpátaljai 8. osztályos tanulók válaszait, mely a következő számadatokat mutatták. Gyümölcsöt 2 tanuló nem fogyaszt, 1 tanuló legalább egyszer, 10 tanuló 2-4 alkalommal, 3 fő heti 5-6 alkalommal és 5 tanuló pedig minden nap. Zöldségből 1 tanuló nem fogyaszt, további 2 csak heti egyszer. 8 fő heti 2-4 alkalommal, míg 4 fő heti 5-6 alkalommal. 6 tanuló minden nap fogyasztott zöldséget. Édességet mindenki fogyaszt. 2 fő heti egyszer, 7 tanuló eszik heti 2-4 illetve 2 fő heti 5-6 alkalommal. 10 fő pedig naponta. Kólát és üdítőket 2 tanuló egyáltalán nem, 3 tanuló heti egyszer, 5-5 tanuló heti 2-3 és heti 5-6 alkalommal fogyaszt. 6 fő pedig minden nap. Chipset 7 tanuló van aki nem fogyasztott, 6 tanuló egyszer, 5 fő 2-4 alkalommal, 2 heti 5-6 alkalommal és 1 fő minden nap. Tejterméket 2 tanuló nem fogyasztott, 1 tanuló egyszer, 9 tanuló 2-4 alkalommal, 5 heti 5-6 alkalommal és 4 fő rendszeresen napi szinten.

Az elmúlt héten hányszor fogyasztottad az alább felsoroltakat? (magyar 8. osztály (25fő))



21. **ábra** A magyarországi 8. osztály által megjelölt ételfogyasztásának gyakorisága

A tiszaszalkai 8. osztályban a következő eredmények születtek, melyet a 21. ábrán mutatok be. Ezen közösség tagjai közül 1 tanuló heti egyszer sem, 10 fő heti 2-4 alkalommal, 2 fő heti 5-6 alkalommal, és 12 fő pedig napi rendszerességgel fogyaszt valamilyen gyümölcsöt. Zöldséget 1 fő nem fogyaszt, és 1 fő heti egyszer. 3 fő heti 2-4 alkalommal, míg ugyanennyien 5-6 alkalommal. 17 fő rendszeresen fogyaszt zöldséget. Édességet 1 tanuló mellőzi, 2 fő csak heti egyszer, 8 fő heti 2-4 alkalommal, 4 fő heti 5-6 alkalommal és 10 fő napi szinten. Kólát 1 tanuló nem fogyaszt, 4 tanuló pedig heti egyszer. 7 tanuló 2-4 alkalommal, 3 fő heti 5-6 alkalommal. 10 fő napi szinten ragaszkodik a cukros üdítőkhöz. Chipset 2 tanuló mellőz, 5 fő pedig csak egyszer. 11 tanuló 2-4 alkalommal, 2 tanuló heti 5-6 alkalommal, és 5 pedig minden nap. Tejterméket 1 tanuló nem és további 1 tanuló csak egyszer fogyaszt. 4 tanuló heti 2-4 alkalommal, heti 3 tanuló heti 5-6 alkalommal, 16 diák pedig naponta vesz magához valamilyen tejterméket.

A kapott adatokat statisztikai próbákkal vizsgáltam tovább. A kapott eredmények tükrében arra a következtetésre kellett jutnom, hogy nincs szignifikáns kapcsolat az egészséges ételek fogyasztása és az egészség érzet között, melyet a 3. táblázatba láthatunk.

	<i>p (szignifikáns) értéke</i>					
	Az egészséges ételek fogyasztása és az egészség érzet között					
Ételek megnevezése	magyar 6. osztály	kárpátaljai 6. osztály	magyar 7. osztály	kárpátaljai 7. osztály	magyar 8. osztály	kárpátaljai 8. osztály
<i>Gyümölcs</i>	p=0,427	p=0,129	p=0,523	p=0,149	p=0,320	p=0,711
<i>Zöldség</i>	p=0,543	p=0,068	p=0,442	p=0,588	p=0,459	p=0,848
<i>Tejtermék</i>	p=0,137	p=0,454	p=0,491	p=0,943	p=0,867	p=0,663

Forrás: saját szerkesztés

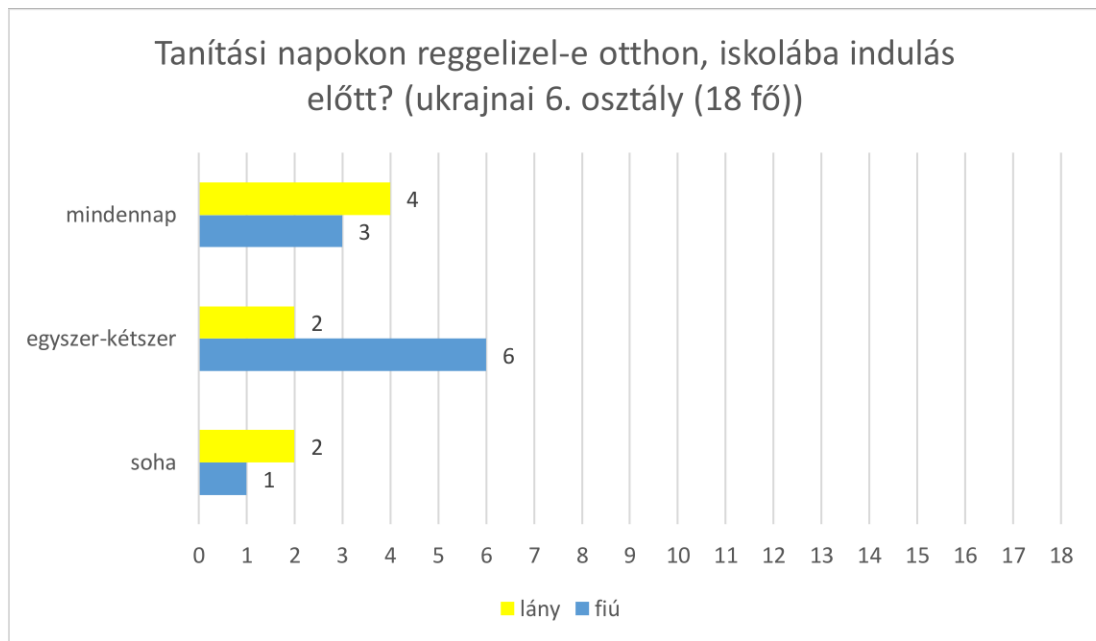
Ezt mind évfolyam szinten igazolni tudtam, és külön a termékekre is. Ez is alátámasztja azt a feltevésem, amit már az előzőekben említettem, hogy az egészség sokrétű összetett fogalom, és különböző tényezők pozitív kölcsönhatása során beszélhetünk egészséges életmódról. Ezen adatok esetében hiába fogyasztanak többen napi szinten gyümölcsöt és zöldséget, ha ugyan így kevésbé hasznos kólát és chipset vagy édességet is magukhoz ragadnak. Az egészségestáplálkozás ugyanis az ételek és italok pontos arányában és mennyiségében történő fogyasztása, amely rendszeresen kell, hogy történjen. Ahhoz, hogy valaki egészségesen táplálkozzon, megfelelően kell bevinnie a szervezetébe a különböző fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat, valamint a vitaminokat és a különféle nyomelemeket. Mint ahogy már korábban is említettem kutatásom során, Pikó (2006) szerint az egészséget meghatározó tényezők közül a leggyakrabban a genetikai tényezőket, a külső tényezőket, az életmódot valamint a társas közeg hatásait, és az egészségügyi ellátás összefüggéseit emelik ki. Ebből azt a következtetés vonhatjuk le, hogy az, aki egészségesen táplálkozik még nem feltétlenül lesz egészséges.

A vizsgálatom utolsó része is kapcsolódik az előzőekhez, miszerint azt vizsgálom, hogy a rendszeresen reggeliző gyerekek egészségesebbnek érzik magukat, a rendszertelenül vagy a nem reggeliző társaikkal szemben.

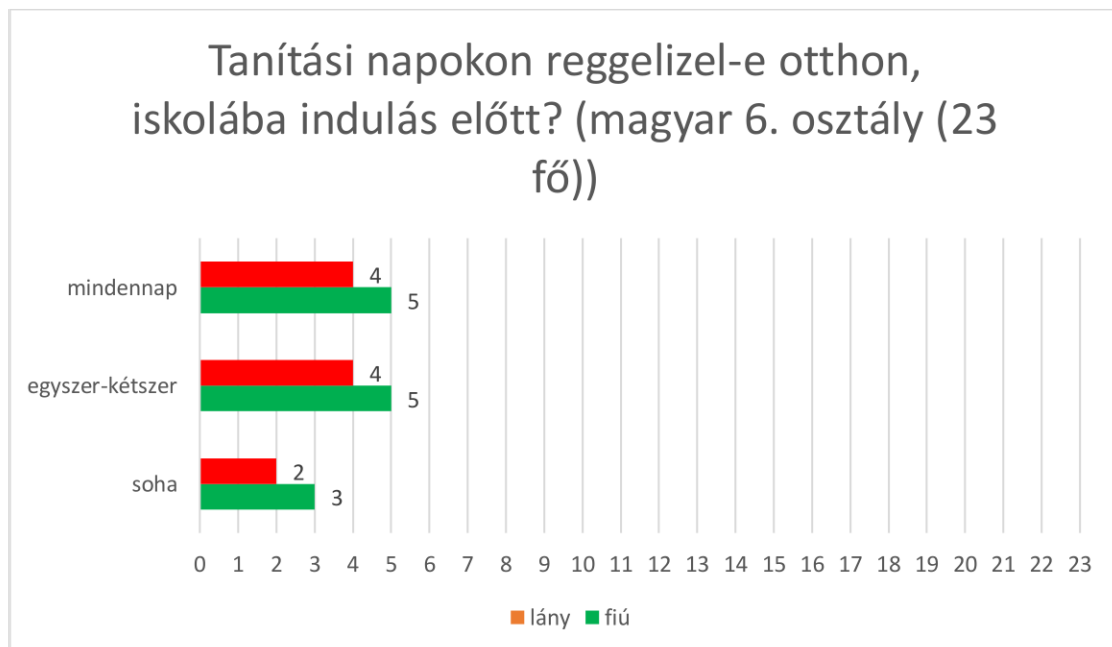
A kérdésem arra vonatkozott, hogy a megkérdezett tanulók tanítási napokon reggelizik-e otthon, mielőtt eljönnek az iskolába. Erre három válaszlehetőség közül választhattak. Mindennap, egyszer- kétszer és soha.

A kárpátaljai 6. osztályos tanulóknál a következő eredmények születtek, melyet a 22. ábrán láthatunk. Összesen 7 gyerek válaszolta azt, hogy minden nap reggelizik, ebből 4 lány és 3 fiú. 8 gyerek, amelyből 6 fiú és 2 lány azt vallotta, hogy ő csak egyszer-kétszer reggelizik. Csupán csak 3 gyerek mondta azt, hogy ő nem reggelizik, ez pedig 2 lány és 1

fiú arányban oszlott meg. Amint az ábra is jól szemlélteti a fiúk aránya a legmagasabb a tanítási napokon való többszöri étkezések fogyasztásánál.

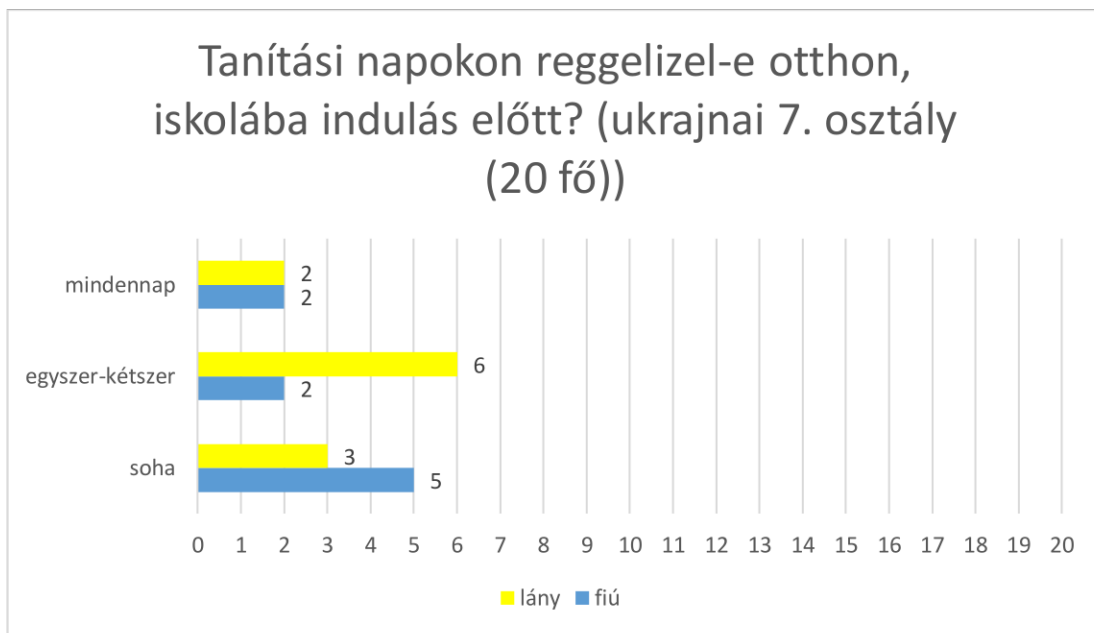


22. *ábra.* A kárpátaljai 6. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon



23. *ábra.* A magyarországi 6. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon

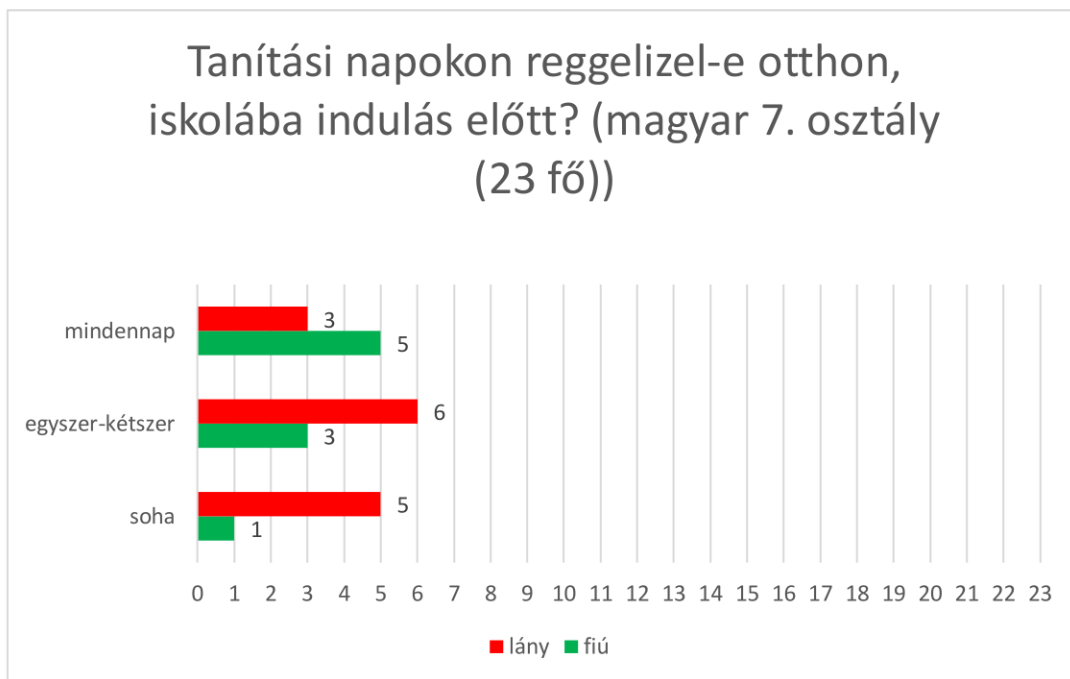
A 23. ábrán mutatom be a tiszaszalkai 6. osztály reggelizési gyakoriságát. Közülük 9-9 ember azt mondta, hogy ő mindennap illetve egyszer-kétszer reggelizik. Ez a 9-9 fő úgy oszlik meg, hogy 4-4 lány illetve 5-5 fiú teljesen megegyező megoszlásban. 5 tanuló viszont azt a választotta soha nem reggelizik amelyből 2 lány és 3 fiú. Ebből arra a következtetésre juthatunk, hogy az osztály többsége reggelizik tanítási napokon iskolába menetel előtt.



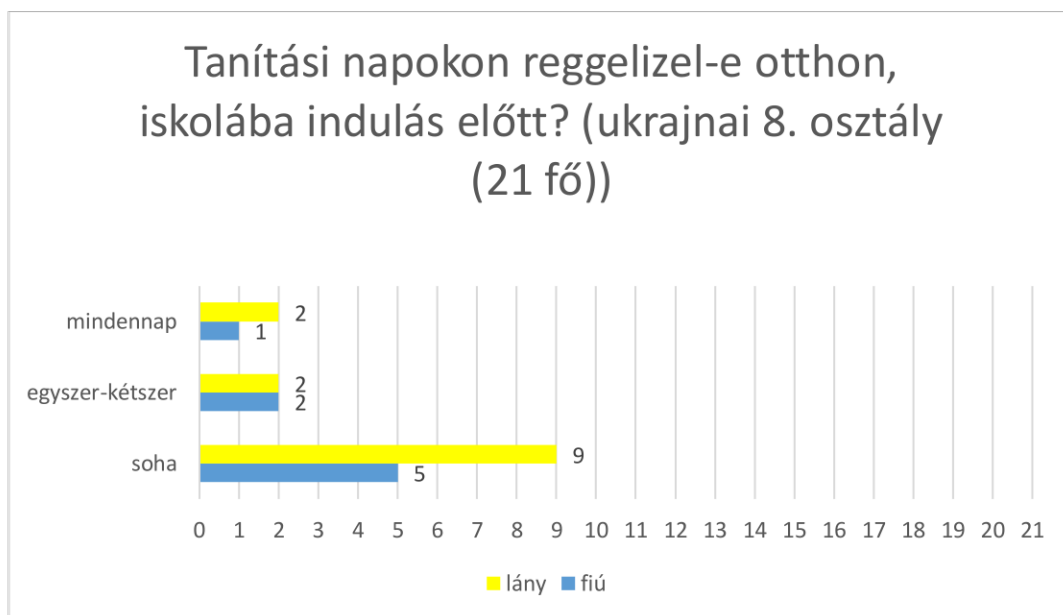
24. ábra. A kárpátaljai 7. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon

A kárpátaljai 7. évfolyam reggelizési gyakoriságának bemutatását tanítási napokon a 24. ábrán láthatjuk, ahol az osztály összetételéből 4 fő azt jelölte válaszaiban, hogy minden nap reggelizik, melyből 2 lány és 2 fiú. Egyszer-kétszer gyakoriságot 8 fő jelölte, melyből 6 lány és 2 fiú, míg 8 fő válaszolta azt, hogy soha nem reggeliznek tanítási napokon iskola előtt, ebből 3 lány és 5 fiú. Ennél az osztálynál kijelenthetjük, hogy a tanulók többsége ugyan reggelizik egyszer-kétszeri gyakorisággal, viszont arányát tekintve a tanulóknak ugyan annyian válaszolták, hogy soha nem reggeliznek.

A 25. ábra diagrammján mutatkozik, hogy a magyarországi 7. osztályosok közül 8 tanuló minden nap reggelizik, ebből 3 lány és 5 fiú. 9 tanuló jelölte válaszaiban az egyszer-kétszer való reggelizési gyakoriságot, melyből 6 lány és 3 fiú, valamint 6 tanuló azt nyilatkozta soha nem reggelizik tanítás előtt, ebből csak 1 fiú és 5 lány. Az osztály létszámát tekintve, mely 23fő, megállapíthatjuk, hogy a tanulók nagytöbbsége ilyen-olyan gyakorisággal, de reggelizik.



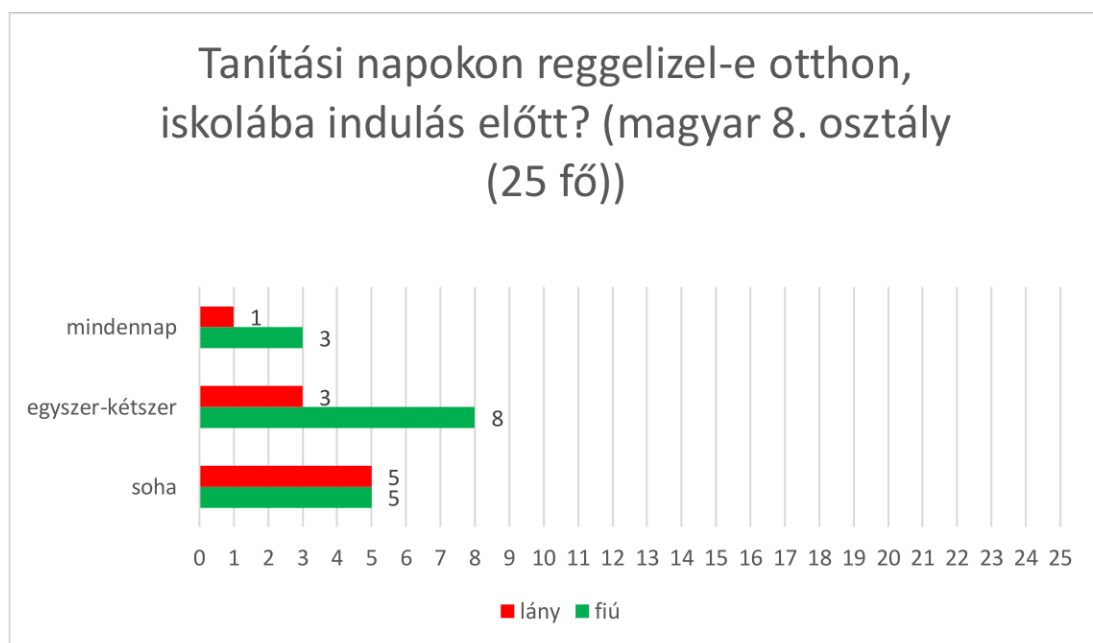
25. ábra. A magyarországi 7. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon



26. ábra. A kárpátaljai 8. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon

A kárpátaljai nyolcadik évfolyamon, melyet a 26. ábrán mutatok be, 3 tanuló jelölte válaszaiban, hogy minden nap reggelizik, ebből 2 lány és 1 fiú, ezt a 27. ábra diagrammján láthatjuk. 4 tanuló nyilatkozott úgy, hogy heti egyszer-kétszeri gyakorisággal reggelizik,

melyből a nemek szerinti megoszlás 2-2. 14 tanuló volt, akik válaszaikban azt nyilatkozták, hogy soha nem reggelizik, mely igen magas szám. Ebből 9 ember képviseli lányokat, és 5 a fiúkat. Egyértelműen kijelenthetjük, hogy az osztály nagy része sajnos úgy nyilatkozott, hogy tanítási napokon nem reggelizik.



27. *ábra.* A magyarországi 8. osztály reggelizési gyakoriságának bemutatása tanítási napokon

A 27. ábra mutatja határ másik oldalán lévő 8. évfolyam reggelizési szokásait. A mindennap reggelizők közül 4 ember van jelen, melyből 1 lány és 3 fiú. Egyszer-kétszer 11 ember reggelizik, 3 lány és 8 fiú, míg a 10 tanuló jelölte válaszaiban, hogy soha nem reggelizik, melynek a megoszlása a nemek között 5-5. Ebben az esetben is kijelenthetjük, hogy az osztály többsége hetente egyszer-kétszer vagy soha nem reggelizik.

Az itt kapott adatokat szintén statisztikai próbákkal vizsgáltam tovább. Az adatok vizsgálata során megállapítottam, hogy nincs szignifikáns kapcsolat a között, hogy azok a gyerekek, akik rendszeresen reggeliznek, egészségesebbnek érzik magukat, melyet a 4. táblázat alapján mutatok be.

A kapott értékek alapján megfigyelhető egyfajta növekvő tendencia a nem reggelizőknél, ez javarészt annak tudható be, hogy a tanulók az elektronikai eszközök (mobiltelefon, számítógép, játékkonzolok) miatt sokáig vannak ébren, így a serdülőkorra jellemző nagy alvásigényük miatt is többet alszanak. Az alvásidő kitolódik és a reggeli idejekor még az ágyban vannak. Mondhatjuk tehát, hogy az alvás a reggelizés rovására

megy. Kiemelném itt, hogy a túlzott elektronikai cikkek használata befolyásolja az alvás minőségét, ezáltal a tanulók fáradtak kialvatlanok és ingerlékenyebbek lesznek az iskolában.

3. táblázat

Évfolyam	<i>p</i> (szignifikáns) értéke A tanítási napokon való reggelizés gyakoriság és az egészség érzet között
kárpátaljai 6. osztály	p=0,562
magyar 6. osztály	p=0,189
kárpátaljai 7. osztály	p=0,069
magyar 7. osztály	p=0,957
kárpátaljai 8. osztály	p=0,717
magyar 8. osztály	p=0,722

Forrás: saját szerkesztés

3.3.Pszichológiai vizsgálat

Kutatásomat szerettem volna kiegészíteni egy pszichológiai vizsgálattal is melynek a célja az volt, hogy felmérjem a fent említett korosztály egészséghez és az egészséges életmódhoz való viszonyulás fejlettségi szintjét. Majd e pszichológiai vizsgálat alapján megfigyelhető-e bármilyen összefüggés a két vizsgálat között. Erre a vizsgálatra a már korábban megkérdezett tanulócsoportok közül csak egy osztályt választottam ki szűrőpróba szerűen. Választásom a Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola 8./a osztályos (13-14 éves) tanulóira esett.

Amint már említettem a 8./a osztály létszáma 25 fő, ebből 16 fiú, 9 lány. Az „Egészségtudatosság fejlettségi szintet mérő teszt” kitöltését 20 fővel (9 lány, 11 fiú) sikerült elvégeztetni. A fennmaradó 5 fővel, a COVID19 vírus miatt kialakult rendkívüli helyzet, nem tette lehetővé a teszt kitöltését. A tesztet a tanulók egyénileg töltötték, anonim módon. A vizsgálatot 2021. tavaszán végeztem.

Ehhez a vizsgálatához a Sz.D. Derjabo és V.Á. Lyovin „Egészségtudatosság fejlettségi szintjei”-t mérő tesztet használtam (Melléklet 1.). A teszt, felépítését tekintve két szubtesztből áll, amelyek egyenként 24 pár állítást tartalmaznak. Az állításokra adott válaszokból a megoldó kulcs alapján, összegezve az eredményeket, az határozható meg, hogy milyen szintű egészségtudatossággal rendelkezik a vizsgált személy. A teszt kitöltéséhez a sorszám szerinti kijelentések „A” és „B” ellentétes értelmezésekben fogalmazzák meg a helyzetekhez kapcsolódó gondolatokat. Elolvasva az ellentétes kijelentéseket az adott személynek ki kell választani azt, amelyik Ő rá a leginkább illik.

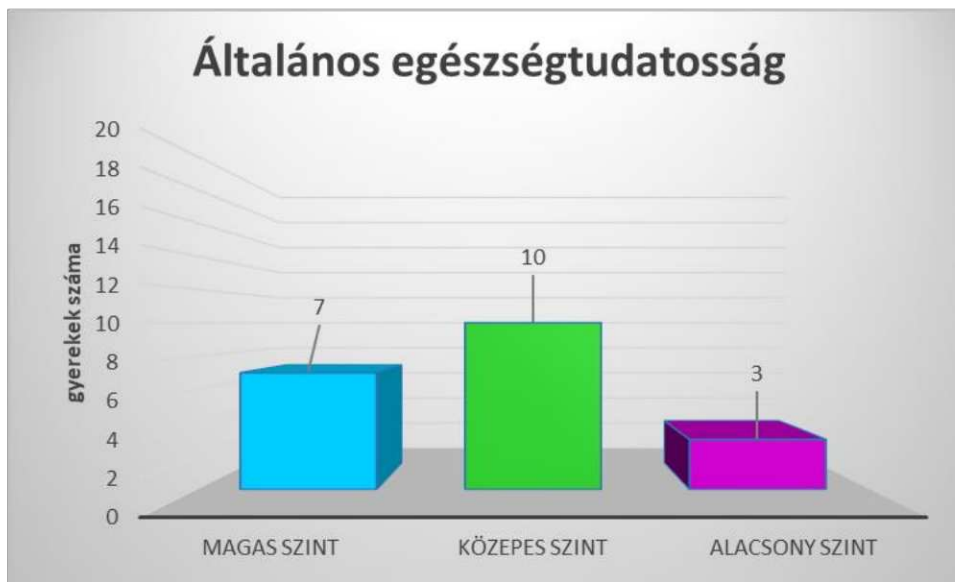
A teszt az egészséghez és az egészséges életmódhoz való viszonyulás fejlettségi szintjét méri, mely négy különböző motivációs erő típust különböztet meg és az általános egészségtudatosságot, melyet három különböző szinten (magas, közepes, alacsony) határoz meg.

A négy különböző motivációs erő típusai:

- érzelmi alapú motivációs erő,
- érdeklődés alapú motivációs erő,
- gyakorlatiasság alapú motivációs erő.
- viselkedés alapú motivációs erő.

3.3.1. Vizsgált eredmények bemutatása

A Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola 8./a osztályos (13-14 éves) tanulóinak „Egészségtudatosság fejlettségi szintjeit mérő teszt” kiértékelését a numerikus eredmények kimutatása érdekében a Microsoft Excel alkalmazást használtam.



28. *ábra.* A 8./a osztály általános Egészségtudatosságának szintjei

Forrás: saját szerkesztés

Az 28. ábrán láthatjuk a következő eredményeket átlagosan, a 20 fő vizsgált eredményéből 7 gyerek rendelkezik magas, 10 gyerek közepes, 3 gyerek pedig alacsony szintű általános egészségtudatossággal. Vagyis az osztály többsége (50%) közepes szintű egészségtudatossággal rendelkezik, ezt követi az osztály magas szintű (35%), és legkisebb arányban van az osztály alacsony szintű egészségtudatossága (15%).



29. ábra. A 8./a osztály Érzelmileg alapú motivációs erő szintjei

Forrás: saját szerkesztés

A 29. ábrán látható a 8./a osztály átlagos Érzelmileg alapú motivációs erő szintjei. Itt jól látható, hogy az osztály többsége 9 fő (45%) rendelkezik magas szintű érzelmi alapú motivációs erővel. Második helyen áll a ranglistán 6 fővel (30%) a közepes szintű érzelmi alapú motivációs erővel rendelkezők. Legkisebb arányban nyilvánul meg 5 fővel (25%) az alacsony szintű motivációs erőben elérték száma. Viszont ebben az esetben jól látható a minimális különbség a közepes és az alacsony szintek között is.



30. ábra. A 8./a osztály Érdeklődés alapú motivációs erő szintjei

Forrás: saját szerkesztés

A 30. ábra alapján látható a 8./a osztály Érdeklődés alapú motivációs erő szintjei. Ebben az esetben is jól látható, hogy az osztály legkisebb arányát képezi az érdeklődés alapú motivációs erő alacsony szintje 2 tanulóval, ami az osztály 10%-át teszi ki. Második helyen áll az magas szintet elérők száma 7 tanulóval, ami az osztály 35%-át képezi. A legnagyobb arányban jelenik meg a közepes szintet elérők száma 11 fővel, ami 55%-a az osztály létszámának, ami egy kimagasló eredményt mutat.



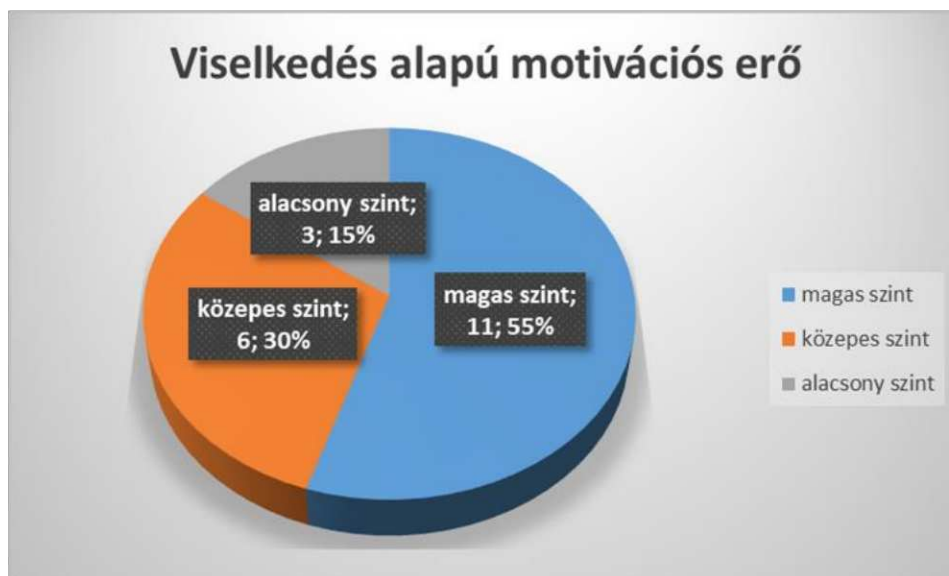
31. ábra A 8./a osztály Gyakorlatiasság alapú motivációs erő szintjei

Forrás: saját szerkesztés

A 8./a osztály Gyakorlatiasság alapú motivációs erő szintjeit a 31. ábra segítségével mutatom be. Az osztályban a gyakorlatiasság alapú motivációs erő alacsony szintjét érték el a legkevesebben a tanulók 3 fővel, ami az osztály 15%-át képezi. Arányában tekintve második helyet foglal el a magas szintet elérők száma 4 tanulóval, ami az osztály 20%-a. Kimagasló arányban érték el az osztályban és a motivációs erő típusokban is egyaránt közepes szintet a tanulók. Ebben az esetben 13 fővel vagyis az osztály 65%-ával. Azonban ami még észrevehető az ábrán és a vizsgálat eredményein is, hogy a magas és az alacsony gyakorlatiasság alapú motivációs erő szintjei közt 1 fő a különbség a magas szint javára.

Az 32. ábrán látható a 8./a osztály Viselkedés alapú motivációs erő szintjei. Az ábra nagyon jól szemlélteti, hogy az osztályban a legtöbb tanuló a magas szintet érte el a viselkedés alapú motivációs erőben, ami 11 főt jelent, vagyis az osztály 55%-át teszi ki. Arányában tekintve második helyen van a közepes szintet elérők száma 6 tanulóval, ami

30%-a az osztály létszámának. Legutolsó helyen van az alacsony szintet elérők száma 3 tanulóval, ami 15%-át teszi ki az osztálynak.



32. ábra A 8./a osztály Viselkedés alapú motivációs erő szintjei

Forrás: saját szerkesztés

A Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola 8./a osztályos (13-14 éves) tanulóinak „Egészségtudatosság fejlettségi szintjeit mérő teszt” kiértékelése tanulónként

4. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	8	4	11	12	38
Szintek	alacsony (0-8)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	közepes (24-39)

1. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

Amint a táblázat is mutatja az 1. számú gyerek a teszt kiértékelése alapján a viselkedés alapú motivációs erő típusa áll az első helyen, vagyis a magas szintet érte el. Ezt követi a gyakorlatiasság és az érdeklődés alapú motivációs erő típusok melyben közepes szintre került, ugyanígy az általános egészségtudatossága is közepes szintű. Viszont ezekkel

ellentétben az érzelmi alapú erő típus alacsony szintjét érte el. Saját véleményem és meglátásom szerint ennél a gyereknél, azért magas a viselkedés alapú erő típus, mert viselkedésében hozzájárul az egészséges élethez, életmódhoz. Ez akár a rendszeres sportban is megnyilvánulhat.

5. táblázat

Motivációs erő típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	11,5	8,5	8	10,5	38,5
Szintek	közepes (9-12)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	közepes (24-39)

2. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 2. számú gyereknél is a viselkedés alapú motivációs erő áll a magas szinten, a maradék három motivációs erőben közepes szintet ért el, ugyanúgy, mint az általános egészségtudatosságnál is. Saját véleményem szerint, minthogy a teszt eredménye is bizonyítja a 2. számú gyereknél is pozitív irányba billen az egészségtudatos magatartás, ami magába foglalhatja az egészséges, rendszeres táplálkozást, rendszeres testmozgást, pihenést is.

6. táblázat

Motivációs erő típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	16,5	16	9,5	14,5	55,5
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

3. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 3. számú gyereknél, nagyon jó eredményeket tapasztalhatunk, a teszt kiértékelése alapján. Az érzelmi, érdeklődési és a viselkedés alapú motivációs erőben magas szinten áll, ami a legmagasabb szintet képviseli, mint ahogy az általános egészségtudatosság is. A gyakorlatiasság alapú szintnél viszont már csak a közepes szintre került. Megállapításom szerint, viselkedésében még nem teljes mértékben járul hozzá az egészséges magatartáshoz,

de ennek számos befolyásoló tényező lehet az okozója (akár az is hogy nem sikerült még kialakítani egy napirendet, amit minden nap gyakorolhatna) de mivel a többi motivációs erőben a magas szinten van, véleményem szerint ez is megfelelően ki fog alakulni.

7. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	14,5	9,5	12,5	9,5	46
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (12 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

4. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 4. számú gyerekénél, a teszt kiértékelése jól bizonyítja, hogy mindenben a motivációs erőben és az általános egészségtudatosságban is magas szintre került. Igaz, minden esetben csak egy félpontnyival kerül a magas szintbe! Véleményem szerint arra a következtetésre jutok, hogy ő nagyon jó úton halad az egészséges életmódhoz és az egészséges magatartásformák elsajátításához, amit előszeretettel gyakorol is.

8. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	16,5	8	12	10,5	46
Szintek	magas (13 és a fölött)	közepes (4-8)	magas (12 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

5. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

Az 5. számú gyerekénél is pozitív eredményeket láthatunk, majdnem minden motivációs erőben magas szintet ért el, odaértve a z általános egészségtudatosságot is. Kivételt képez az érdeklődés alapú motivációs erő, ahol a közepes szinten áll a mutató. Véleményem szerint tisztában van azzal, miként járulhat hozzá az egészséges életmódhoz, ezeknek többségében eleget is tesz, akár környezeti ráhatás által is, de ő maga nem érdeklődik, nem tesz szert különböző ismeretekre, aminek segítségével magas szintre emelhetné egészségtudatos magatartását.

9. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	8	8,5	7	7	30,5
Szintek	alacsony (0-8)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

6. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 6. számú gyereknél a közepes szint dominál a motivációs erő típusokban, amint azt a teszt kiértékelése is mutatja, kivételt képez az érzelmi alapú motivációs erő, melyben alacsony szintet ért el. Véleményem szerint ezt több tényező is befolyásolhatja (akár egy tartós betegség, a stressz nem megfelelő kezelése), ami viszont ráhatással lehet a többi motivációs erő típusok mutatójára is.

10. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	10	5,5	7	7	30
Szintek	közepes (9-12)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

7. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 7. számú gyerek esetében, egyértelműen közepes szintre került minden motivációs erő típusnál, mint ahogy az általános egészségtudatosság szintje is. Véleményem szerint ezeket az eredményeket pozitív eredménynek könyvelhetjük el, mert alakulóban vannak azok az értékek, mely hozzásegítheti ezt a tanulót az egészséges életmódhoz, vagy egészséges magatartásformák kialakításához.

11. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	9,5	7,5	8	9	34
Szintek	közepes	közepes	közepes	magas	közepes

	(9-12)	(4-8)	(7-11)	(9 és a fölött)	(24-39)
--	--------	-------	--------	-----------------	---------

8. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 8. számú gyereknél is a közepes szintérték a domináló a motivációs erők típusában, valamint az általános egészségtudatosságában is. Kivételt képez a viselkedés alapú motivációs erő típusa, melyben a maga szintet érte el. Nagy valószínűséggel állíthatom, hogy ez a tanuló viselkedésében eleget tesz annak érdekében, hogy egészséges életmódjához szükséges szokásait és magatartását megfelelően alkalmazza. Ezekhez a viselkedési szokásokhoz sorolhatjuk akár a rendszeres testmozgást, rendszeres táplálkozást, káros szenvedélyek kerülése.

12. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	8	4,5	8,5	7,5	28,5
Szintek	alacsony (0-8)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

9. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 9. számú gyerek értékei nagyban hasonlít a 6. számú gyermek értékeihez. A tanuló motivációs erők típusa értékeinél a közepes szint a domináló, mint ahogy az általános egészségtudatosságban is. Eltérést mutat az érzelmi alapú motivációs erő szintjében, ugyanis itt az alacsony szintet érte el. Saját véleményem szerint ennek fő okozója akár lehet a stressz nem megfelelő kezelése, ami több nézeteltérést is okozhat, de betegségek, érzelmek (szerelem, csalódás, barátok elvesztése) is állhatnak a háttérben.

13. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	14,5	9	9	5,5	39
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

10. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 10. számú gyereknél a motivációs erő típusok megoszoló eredményeket mutatnak, míg az érzelmi és az érdeklődés alapú motivációs erő típusokban magas szintet, addig a viselkedés és a gyakorlatiasság alapú motivációs erő típusokban közepes szintet ért el a tanuló, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Valószínűnek tartom, az első két motivációs erő típusában elért magas szint arról tanúskodik, hogy ez a tanuló kiegyensúlyozott érzelmek terén, megfelelően kezeli a ráháruló esetleges stresszt, valamint érdeklődését is megfelelő információk elégti az egészséges életmód elsajátításához.

14. táblázat

Motivációs erő típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	17	11,5	8	13	48,5
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

11. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 11. számú gyerek motivációs erő típusai maga szintet értek el, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Kivételt képez a gyakorlatiasság alapú motivációs erő típus, ahol közepes szintbe került a tanuló. Valószínűnek tartom, hogy ez a tanuló teljes mértékben megfelelő irányban halad az egészséges életmódjának kialakításában, még esetleg nem sikerült kialakítania a rendszeres gyakoriságot a sportban esetleg a pihenésbe, vagy a számára megfelelő napirendet.

15. táblázat

Motivációs erő típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	12,5	6,5	7	4	30
Szintek	közepes (9-12)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

12. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 12. számú gyerek esetében egyértelmű a közepes szint megállapítása, ugyanis minden motivációs erő típusban közepes szinten van, beleértve az általános egészségtudatosságát. Saját véleményemre hagyatkozva, ha ezt a magatartásformát sikerülne az adott tanulónak tovább fejleszteni és annak megfelelően gyakorolnia meglehetősen növekedne e motivációs erők típusainak mutatója is.

16. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	13,5	9	10	12	44,5
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

13. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 13. számú tanuló motivációs erők típusainak a magas szint a jellemzője, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Ellenben kivételnek számít a gyakorlatiasság alapú motivációs erő típus, mivel itt a közepes szint állapítható meg. Hasonlóság vélhető fel a 11. számú tanuló értékeivel. Ugyanazt a következtetést tudom megállapítani, mint a 11. számú gyereknél is, hogy ez a tanuló teljes mértékben megfelelő irányban halad az egészséges életmódjának kialakításában, de vannak olyan tevékenységei, ami hozzásegítheti az egészséges életmód kialakításához, de esetleg nem gyakorolja rendszeresen.

17. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	14	17,5	12,5	15	59
Szintek	magas (13 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (12 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

14. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 14. számú tanuló kiváló eredményeket mutat az egészséges életmód gyakorlásában, mi sem bizonyítja jobban, mint azt itt látható eredmények. Minden motivációs erő típusban magas szintet ért el, beleértve az általános egészségtudatosságát is. Valószínűnek tartom azt,

hogy ebben nagyban hozzájárul egy tudatos környezet, egy otthonról hozott példaértékű minta.

18. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	13,5	8	12	9,5	43
Szintek	magas (13 és a fölött)	közepes (4-8)	magas (12 és a fölött)	magas (9 és a fölött)	magas (40 és a fölött)

15. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 15. számú gyerekénél szintén azt a következtetés vonom le, hogy jó úton halad az egészséges életmód kialakításában és az egészséges magatartásformák kialakításában. Ez támasztja alá azok az értékek, amit itt látunk, ugyanis a motivációs erő típusokban magas szintet ért el, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Kivételt képez az érdeklődés alapú motivációs erő típus melyben közepes szintet ért el. Valószínűleg tartom ugyanazt a feltételezésemet, melyet már az 5. számú tanulónál is feltételeztem, hogy tisztában van azzal, miként járulhat hozzá az egészséges életmódhoz, ezeknek többségében eleget is tesz, akár környezeti ráhatás által is, de ő maga nem érdeklődik, nem tesz szert különböző ismeretekre, aminek segítségével magas szintre emelhetné egészségtudatos magatartását.

19. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	13	7	9	9	38
Szintek	magas (13 és a fölött)	közepes (4-8)	közepes (7-11)	magas (9 és a fölött)	közepes (24-39)

16. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 16. számú gyerekénél az érzelmi és a viselkedés alapú motivációs erő típusok magas szintet mutatnak, míg az érdeklődés és a gyakorlatiasság alapú motivációs erők típusában közepes szintet állapít meg, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Ennél a tanulónál

arra a következtetésre jutottam, hogy valószínűleg nem gyakorolja a napi rendszerességgel a helyes és rendszeres táplálkozást esetleg a rendszeres mozgást, a saját napirendjének betartását, ha van olyan neki. Valószínűnek tartom, hogy érdeklődését is nem elégíti ki megfelelően az egészséges életmóddal kapcsolatosan, ebből adódóan az általános egészségtudatosságai is a közepes szintet érte el.

20. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	10	9	8	8	35
Szintek	közepes (9-12)	magas (9 és a fölött)	közepes (7-11)	közepes (4-8)	közepes (24-39)

17. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 17. számú tanulónál egyértelműen a közepes szint a domináns a motivációs erők típusánál, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is. Kivételt képez az érdeklődés alapú motivációs erő, ahol a magas szint állapítható meg. Azon a véleményen vagyok, hogy ez a tanuló tudatában van az egészséges életmód és egészséges magatartás feltételeivel, de nem gyakorolja kellőképpen, esetleg rendszeresen, vagy megfelelően.

21. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	9	3	3,5	2	17,5
Szintek	közepes (9-12)	alacsony (0-3)	alacsony (0-6)	alacsony (0-3)	alacsony (0-23)

18. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 18. számú gyereknél sajnos a motivációs erő típusok az alacsony szintet mutatják, beleértve az általános egészségtudatosság szintjét is, ami a legalacsonyabb érték a szintekbe. Kivételt képez az érzelmi alapú erőforrás, ahol közepes érték állapítható meg. Véleményem szerint az alacsony szintek nagyon sok mindentről tanúskodhatnak, főleg arról, hogy a fent említett tanulóról megállapítható, hogy nem egészséges életmódot folytat. Ennek az oka

lehet otthonról hozott negatív viselkedés minta, a tudatlanság, lehetőség hiánya akár a mozgásra, az egészséges, rendszeres táplálkozásra, rendszeres és minőséges pihenésre.

22. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	7	5,5	3,5	2	18
Szintek	alacsony (0-8)	közepes (4-8)	alacsony (0-6)	alacsony (0-3)	alacsony (0-23)

19. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 19. számú tanulónál hasonló értékeket kaptam, mint a 18. számú gyereknél, azzal a különbséggel, hogy míg itt az érdeklődés alapú motivációs erő típusban közepes szintet ért el az adott tanuló és az érzelmi alapúban pedig alacsony szint állapítható meg, a többi motivációs erő típusokkal egyaránt, beleértve az általános egészségtudatosság szintjével is. Véleményem szerint az alacsony szintek a helytelen életmódról tanúskodnak, ami ennél a tanulónál megállapítható, aminek számtalan oka lehet, mint azt már előzőleg kifejtettem.

23. táblázat

Motivációs erők típusa	Érzelmi alapú	Érdeklődés alapú	Gyakorlatiasság alapú	Viselkedés alapú	Általános egészségtudatosság szint
Elért eredmény	4,5	2,5	1	2	9,5
Szintek	alacsony (0-8)	alacsony (0-3)	alacsony (0-6)	alacsony (0-3)	alacsony (0-23)

20. számú gyerek

Forrás: saját szerkesztés

A 20. számú tanulónál teljes mértékben az alacsony szint állapítható, meg mint a motivációs erő típusokban, mint az általános egészségtudatosság szintjében. A kapott értékek alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a vizsgált tanuló egészségtelen életmódot és magatartást gyakorol. Ennek sajnos számtalan oka lehet, amint azt már az előző esetekben is említettem.

Következtetés képpen megállapíthatjuk, hogy a 8/a osztály többsége mind az érzelmi alapú, mind a viselkedés alapú motivációs erő magas szintje állapítható meg osztályszinten.

A gyakoriság alapú és az érdeklődés alapú motivációs erőnél viszont a közepes szint a domináns.

Pozitívumként elmondhatjuk, hogy a négy motivációs erőből az alacsony szint nem tapasztalható az osztály átlaglétszámára nézve. A motivációs erők magas és közepes szintje arányosan oszlik meg.

Figyelembe kell vennünk még az általános egészségtudatosság szintjeit is, ahol eredményeként a következőt kaptuk: az osztály többsége közepes szintű, ezt követi az osztály magas szintű és legkisebb arányban van az osztály alacsony szintű egészségtudatossága. Vagyis a közepes szint dominál.

Ezek alapján, véleményem szerint megállapítható, hogy a 8/a osztály tanulóinak többségénél az egészségtudatosság fejlett, valamint magatartásukban is gyakorolják azt.

3.4. Következtetés

Vizsgálatom céljával azt tűztem ki magam elé, hogy két szomszédos ország, azonos korosztály gyermekeinek egészségtudatos magatartását felmérjem a sport, az egészséges táplálkozás és a testnevelés függvényében.

A kiválasztott két ország Ukrajna és Magyarország volt. Ukrajnában, Kárpátalján a beregszászi járásban lévő Kaszonyi Arany János Líceum tanulójaival, míg Magyarországon a Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyében található Tiszaszalkai Hétvezér Baptista Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola növendékeivel készítettem a felmérésem. A kutatás mindkét iskola 6., 7., és 8. évfolyam (11-15 évesek) körében zajlott. Választásom azért erre a két iskolára esett, mert mindkét intézmény nagy létszámú tanulókkal rendelkezik és ez többek között annak tudható be, mert több településről érkeznek gyerekek, ami a kutatásomra igen csak pozitív fényt vet, ugyanis így lehetőségem volt több település gyermekeinek véleményét felmérni. A 11-15 éves korosztály is célzott csoport volt számomra, mert gyakorlott pedagógusként, tudatában vagyok annak, hogy az egészségnevelést már az alsó osztályokban elkezdjük, de a kisiskolások egészségmagatartása még nem tudatos. Ellentétbe a kutatásomban résztvevő korosztállyal, ugyanis a 11 év fölöttiek magatartása ekkora már tudatossá válik.

A kutatásomban összesen 130 tanuló vett részt. A gyerekek létszáma arányosnak tekinthető ugyanis 59 kárpátaljai és 71 magyarországi tanuló kérdőíve került kiértékelésre, mely 45% és 55%-ban mutatkozik. Ugyan ez mondható el a nemek közti eloszlásról is, mivel a megkérdezett kárpátaljai tanulók közül 32 lány és 27 fiú volt, míg a Magyarországon megkérdezettek száma nemek szerint 33 lány és 38 fiú volt.

Vizsgálatomat a felállított hipotéziseknek megfelelően végeztem. Első lépésben azt vizsgáltam, hogy az általam megkérdezett korosztály milyennek véli az egészségi állapotát a kérdőívben megválaszolt kérdéseik alapján. A kérdőívek kiértékelése alapján arra a következtetésre jutottam, hogy az Ukrajnában megkérdezett gyerekek nagy többsége átlagosan jónak vagy megfelelőnek érzi az egészségi állapotát, ugyanis vannak, olyan kárpátaljai osztályok, ahol egyetlen gyerek sem érzi kitűnőnek, vagy ezzel ellentétben rossznak az egészségi állapotát. Véleményem szerint ezt azért érzik így, mert egészségügyi problémákat tapasztalhatnak magukon, de orvosi ellátásra még nem szorulnak, vagy nem szeretnének egy egészségügyi kivizsgáláson részt venni, esetleg nincs lehetőségük ezeket a vizsgálatokat igénybe venni. Ugyanakkor az egészség egyik legfontosabb pontja az időben való orvoshoz fordulás, vagy az egészségüggyel való együttműködés.

Kutatásomat tovább folytatva a megkérdezett tanulók a sportolási szokásaiknak gyakoriságát vizsgáltam. Sajnos minden évfolyamon található olyan tanuló, aki nem sportol. Van olyan gyerek, aki választ azzal indokolta, a kérdőívben adta lehetőségek szerint, hogy egyáltalán nem érdekli a sport. Ez a mai digitális világban nem igazán meglepő. Az is kézenfekvő, hogy sok tanuló napirendjébe nehezen iktatható be a sport, hiszen az iskolán kívül többen járnak magántanárhoz, vesznek részt művészeti oktatásban, valamint ezek mellett még ott a házi feladat is. De ha a mostani pandémiára is gondolunk, akkor fokozottan igaz lehet, hogy van olyan gyerek, aki túlzottan leterhelt és nem marad ideje a sportolásra. A gyerekek többsége kipróbálna új sportágakat, mivel azt a lehetőséget, ami a lakóhelyén van, nem igazán érzi magáénak. Azonban ez kevésbé lehetséges, ugyanis mind a két országra igaz, hogy a nagyobb városok és vonzáskörzete rejti a több lehetőséget. A válaszok között azt is láthatjuk, hogy a gyerekek szüleinek nincs ideje, vagy esetleg lehetősége, elvinni a gyermekét sportolni, de nincs kizárva, hogy nem látják szükségét a sportnak. A legtöbb szülőnek a városok és körzete rejti a munkahelyeket is. Ez magával hozza azt, hogy a szülők ingáznak lakóhelyük és munkahelyük között, esetleg a jobb megélhetés reményében a család valamely tagja külföldi munkahelyre kényszerül.

Ezt követően a megkérdezett tanulók táplálkozási szokásait vizsgáltam annak függvényében, hogy milyen gyakorisággal fogyasztanak egészséges (gyümölcs, zöldség, tejtermék) illetve egészségtelen ételeket (chips, kóla, édesség). Sajnos mindkét ország tanulóinál és minden évfolyamnál igazolható a helytelen táplálkozás, miszerint a kapott adatok alapján egyaránt fogyasztanak egészséges és egészségtelen ételeket napi rendszerességgel egyaránt. Ahhoz hogy egészséges táplálkozásról beszélhessünk, a tápanyagokat megfelelően kell bevinni a szervezetbe többek között a legfontosabbakat, mint például a különböző fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat, valamint a vitaminokat és a különféle nyomelemeket. De mivel az én vizsgálatom gyerekek körében zajlott, figyelembe kell vennünk a szülői hozzáállást is. Ha a szülők nagyobb odafigyeléssel lennének a gyermekeik táplálkozása iránt, akkor nem járulnának hozzá a napi szinten fogyasztott édességek, kólák esetleg chipsekhez, mivel ezt a tanulók csak otthon, esetleg a szülőktől kapott anyagi támogatás által kaphatják meg, vagy juthatnak hozzá ilyen gyakorisággal. Ugyanis mindkét ország iskolája biztosítja a tanulók legalább egyszeri étkeztetését, ahol az egészséges és változatos ételek a kötelezőek. Ebből adódóan a tanulóknak lenne lehetőségük az egészséges táplálkozás gyakorlására.

További kutatásom kapcsolódik az előzőleg megvizsgált kérdésekhez, miszerint azt vizsgálom, hogy a megkérdezett tanulók reggeliznek-e tanítási napokon iskolába indulás

előtt. A válaszadók kérdőívének kiértékelése alapján, mindkét ország tanulóinál azt tapasztalhatjuk, hogy egyfaj növekvő tendencia mutatkozik az életkor növekedésével, a nem reggelizők körében. Véleményem szerint ez annak tudható be, hogy a tanulók az elektronikai eszközök (mobiltelefon, számítógép, játékkonzolok) miatt sokáig vannak ébren, így a serdülőkorra jellemző nagy alvásigényük miatt is többet alszanak. Az alvásidő kitolódik és a reggeli idejekor még az ágyban vannak. Mondhatjuk tehát, hogy az alvás a reggelizés rovására megy. Kiemelném itt, hogy a túlzott elektronikai cikkek használata befolyásolja az alvás minőségét, ezáltal a tanulók fáradtak kialvatlanok és ingerlékenyebbek lesznek az iskolában. Hozzátenném, hogy a reggeli a napi fő étkezések legfontosabb része, mely hozzájárul a gyerekek koncentráció képességének fejlődéséhez, energiaforrás, fokozza a szellemi tevékenységet és az egyműködést.

Ezek után kutatásomat kiegészítettem egy pszichológiai vizsgálattal is melynek a célja az volt, hogy felmérjem a fent említett korosztály egy csoportjának az egészséghez és az egészséges életmódhoz való viszonyulás fejlettségi szintjét. Ez a vizsgálat egy általam kiválasztott osztállyal történ. A két vizsgálat között több összefüggés is megfigyelhető. Ebben az osztályban kimagaslóan magas a fiúk sportolási gyakoriságának a heti 3x-i alkalommal való sportolása, véleményem szerint lehetséges, hogy ezt befolyásolja az a tény, hogy a pszichológiai vizsgálatban, ebben az osztályban egészen jó eredmények születtek egészségtudatosság terén. A többi gyerekek esetében is megfigyelhető, hogy hol magas, hol közepes szint jelenik meg. Viszont van 3 gyerek, akiknél alacsony szint dominál. Az első vizsgálatnál 2 gyerek be is vallja, hogy rossz egészségi állapottal rendelkezik. Ezeknek a gyerekeknek mihamarabb változtatniuk kell a magatartásukon, ami az első lépés lenne az egészséges életmód irányába.

Hipotéziseinket úgy állítottuk össze, hogy összefüggéseket keressünk az egészség több elemei között. Az első hipotézisünk is erre irányul miszerint feltételezzük, hogy azok a gyerekek, akik heti több alkalommal sportolnak, mindkét országban egyaránt, egészségesebb magatartást mutatnak, elvetjük. Minden évfolyamot megvizsgálva megállapítottuk, hogy nincs szignifikáns kapcsolat a sportolási gyakoriság és az egészségi állapot között. Véleményem szerint, ha valaki többet sportol, nem feltétlenül lesz egészségesebb, hiszen az egészség egy több elemből összetevődő állapot, melynek alkotó elemei a sport mellett többek között a táplálkozási szokások, alvási szokások, stressz kezelési szokások, káros szenvedélyek, genetikai tényezők.

A második hipotézisünk miszerint azok a gyerekek, akik rendszeresen egészséges ételeket fogyasztanak, egészségesebbnek érzik magukat, szintén elvetésre került, mert nincs

szignifikáns kapcsolat az egészséges ételek fogyasztása és az egészség érzet között. Ez is alátámasztja azt a feltevésünket, hogy az egészség sokrétű összetett fogalom, és különböző tényezők pozitív kölcsönhatása során beszélhetünk egészséges életmódról.

A harmadik hipotézisem miszerint azt feltételezzük, hogy a rendszeresen reggeliző gyerekek egészségesebbnek érzik magukat, a rendszertelenül vagy a nem reggeliző társaikkal szemben ugyancsak elvetésre került, mert szintén nem mutatkozik szignifikáns kapcsolat a rendszeresen gyakorisággal reggelizők és a nem reggelizők között. Ez is az bizonyítja, amit már előzőleg feltételeztünk, miszerint az egészséget több tényező összefüggése határozza meg.

ÖSSZEFOGLALÁS

Összeségében elmondhatjuk, hogy különböző felmérések alapján sem a magyar, sem az ukrán lakosság nem tartozik azon népcsoport közzé, akik egészséges életmódot folytatnának. Ugyanis Magyarország az első helyen áll a szív- és érrendszeri megbetegedések területén, valamint a daganatos megbetegedések is ebben az országban a leggyakoribbak.

Elsődleges szempontnak tartom, hogy a fiatalok mihamarabb és minél több információt szerezhessenek az egészséges életmódról, ami nagyban hozzájárul az egészséges magatartás kialakulásához. Mivel a gyerekek a legtöbb időt az iskolában töltik, így az egészséges életmód elsődleges színtere az iskola, de nagyban hozzájárul ehhez a család és az óvoda is.

Pozitívként említhetjük meg, hogy a megkérdezett tanulók nagy része mindkét országban egyaránt fontosnak tartja a rendszeres sportot, és gyakorolja is azt, de vannak olyan tanulók is, akik egyáltalán nem sportolnak és nem is érzik annak szükségét, viszont az ők aránya igen csekély.

A helyes és egészséges táplálkozásra viszont nagy hangsúlyt kellene fektetni. Tapasztalataim szerint és a kutatásom alapján mind a magyarországi tanulók, mind a kárpátaljai gyerekek ugyan tudatában vannak, hogy fejlődő szervezetüknek nagy szüksége van az egészséges ételekre, valamint a fő étkezések betartására, ennek ellenére napi rendszerességgel fogyasztanak az egészségükre káros ételeket, amit a szülők rovására is írhatunk, mivel hogy ők nagyban hozzájárulnak ezeknek a rossz és az egészségre káros szokásoknak a kialakulásához.

Az egészség megőrzés egyik fontos pontja vagy eleme az egészségüggyel való közreműködés, vagy időben való orvoshoz fordulás. A kárpátaljai tanulók nagy része a magyarországi diákokkal ellentétben, nem érzik kitűnőnek egészségi állapotukat. Az emberek nagytöbbsége nem szeret orvoshoz, vagy egészségügyi vizsgálatokra járni. Legtöbb esetben csak akkor kérnek segítséget, amikor már bekövetkezett a baj, esetleg visszafordíthatatlan a betegség folyamata. Többek között nagyon fontosnak tartom, hogy a felnövekvő nemzedékkel már kisiskoláskortól meg kell értetnünk mekkora jelentősége van annak, hogy időben orvoshoz forduljunk, illetve rendszerese vegyünk részt az orvosi szűrővizsgálatokon.

РЕЗЮМЕ

Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників, а питанням покращення здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти приділяється все більше й більше уваги.

Вивчаючи ставлення щодо здорового способу життя серед учнів досліджуваних шкіл, можна стверджувати, що школярі мають правильне та адекватне уявлення про дане поняття. Однак загалом, можна сказати, що за різними опитуваннями ні угорське, ні українське населення не належить до тієї групи, про яку однозначно можна стверджувати, що веде здоровий спосіб життя. Угорщина посідає провідне місце серед поширеності серцево-судинних захворювань, а рак також є одним з найчастіших захворювань у цій країні.

На мою думку першочерговим завданням у розвитку здорового способу життя є те, що молоді люди повинні мати можливість отримати якомога більше інформації про принципи, умови та розвиток здоров'я, що значною мірою сприятиме покращенню здорової поведінки. Оскільки діти проводять більшу частину часу в школі, основною ареною виховально-оздоровчої діяльності є школа, але сім'я та дитячий садок також мають значний вплив.

Проведене емпіричне дослідження серед учнів вказало на той факт, що більшість школярів, опитаних в обох країнах, вважають регулярний спорт важливим і займаються ним, але є й такі учні, які не займаються спортом або взагалі не відчують потребу в ньому, однак їх частка дуже низька.

Проте слід наголосити на правильному та здоровому харчуванні. Згідно з моїм досвідом та моїми дослідженнями, як угорські учні, так і діти на Закарпатті знають, що їхній організм розвивається і потребує здорової їжі та основного харчування, але вони щодня вживають їжу, яка шкодить їх здоров'ю, і це в значній мірі відбувається за сприянням батьків.

Одним з важливих моментів або елементів збереження здоров'я є також своєчасне звернення до медичних працівників. Більшість закарпатських учнів, на відміну від угорських, не вважають, що їхнє здоров'я у відмінному стані. Переважна більшість людей не любить ходити до лікаря або на медичні огляди. У більшості випадків вони звертаються за допомогою лише тоді, коли проблема вже сталася, або процес захворювання може бути незворотнім. Крім цього, я вважаю дуже важливим,

що підростаюче покоління повинне усвідомити і зрозуміти, починаючи уже зі шкільного віку, наскільки важливо вчасно звертатися до лікаря та регулярно брати участь у медичних оглядах.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Ádány Róza, (2011) Megelőző orvostan és népegészségtan Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Arady L. (2001): A testnevelés tanítása. Korona Kiadó Kft, Budapest.
- Barabás Katalin (2006): Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára. Budapest, 2006. Medicina Könyvkiadó Rt. 28-29.
- Bíróné Nagy Edit (szerk.): *Sportpedagógia*. Dialóg-Campus, Budapest–Pécs, 48–64.
- Bíróné dr. Nagy Edit, Bognár József, Farkas Judit, Gombocz János, Hamar Pál, Kovács Attila Tamás, Mészáros János, Ozsváth Károly, Rétsági Erzsébet, Rigler Endre, Salvára, I. Marina, Szabó Béla, Tihanyiné Hős Ágnes, Vináné Kokovay Ágnes- Sportpedagógia – Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. (2011)
- Buda József (1991): Az orvoslás története. PTE, Pécs.
- Blayter, M. – Paterson, E. (1982): *Mothers and Daughters: A Three-Generational Study of Health Attitudes and Health Behaviour*. Heinemann, London.
- Dr. Mayer Krisztina, Boncsér Adrienn (2017): Egészségtudatos magatartás szerepe a 18-25 évesek körében
- Due, P. – Hickman, M. – Komkov, A. és munkatársai (2001): Physical activity. In Currie, C. – Samdal, O. – Boyce, W. – Smith, R. (eds.): *Health behavior in school-aged children. A WHO cross-national study (HBSC)*. Research protocol for the 2001/2002 survey. Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU), University of Edinburgh, 59–70.
- Egészségnevelési program, 2010
- Eiben Ottó G. – Barabás Anikó – Pantó Eszter (1991): *The Hungarian national growth study I. Reference data on the biological developmental status, physical fitness of 3–18 year old Hungarian youth in the 1980s*. Humanbiologia Budapestinensis, 21.
- Ewles Linda – Simnett, Ina (1999): *Egészségfejlesztés gyakorlati útmutató*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Falus András (2015): Sokszínű egészségtudatosság. Érts, csináld, szeresd! 30- 34; 36; 43; 172-173.
- Fábri István (2002): A sport mint a fiatal korosztályok életmódjának meghatározó eleme. In Szabó Andrea – Bauer Béla – Laki László (szerk.): *Ifjúság 2000. Tanulmányok I*. Nemzeti Ifjúságkutató Intézet, Budapest, 166–179.

Fehérné Mérey Ildikó (1996): *Se többet, se kevesebbet*. Útmutató Tanácsadó és Kiadó, Budapest, 108–118.

Fintor Gábor János (2017): *Implementáció és tanulói attitűdök*. Debreceni Egyetem BTK.

Greba I., Greba A. (2016): A testnevelés és a sport presztízshelyzete Kárpátalja magyar középiskoláiban. In.: Kovács Klára (szerk.) *Értékteremtő testnevelés 2016*. Debreceni Egyetemi Kiadó. (219-235).

Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest.

Hamar Pál (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új pedagógiai szemle* 2005/55. évf., 10. sz. 68-75.

Hidvégi Péter, Kopkáné Plachy Judit, Dr. Müller Anetta (2015): *Az egészséges életmód* EKF Líceum Kiadó

Hocza Á. – Bóka F. (2013): *Testnevelés és népi játékok*. Szegedi Tudományegyetem, Szeged

Insel, P. M – Roth, W. T – Rollins, L. M. – Petersen, R. A. (1997): *Core concepts in Health*. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California.

Ivascsenko V. P. Bezkopilnij O. P. (Івашченко В.П.- Безкопильний О.П.) (2006): *Теорія і методика фізичного виховання*. [A testnevelés elmélete és módszertana]: Черкаси: Видавництво

Kulcsár Zs. *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 1998.

Linda Ewles & Ina Simnett (2013): *Egészségfejlesztés. Gyakorlati útmutató*. Budapest, 1999. Medicina Könyvkiadó Rt. 29-30.

Makszim I. (2002): *A Testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Kampus Kiadó, Budapest-Pécs.

Makszim I. (2014): *A Testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Kampus Kiadó, Budapest-Pécs. megtartott konferencia előadásai (pp. 74-80) Esztergom: Vitéz János Római K

Mándoki Rózsa (1988): *Serdülőkorú tanulók testedzése, sportolása*. Országos Egészségnevelési Intézet, Budapest, 5–7.

McLain, Jim (szerk., 1997): *Alkohol és más drogok*. Soros Alapítvány Kiadó, Budapest (Életmód füzetek).

Meleg Csilla (2002): *Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása*. Magyar Pedagógia, 1. sz. 11–28.

Németh Miklósné (2004): Egészségnevelési program az iskolában. *A biológia tanítása módszertani folyóirat*, 4. sz. 3–11.

Parsons, Talcott (1972): Definitions of health and illness in the light of American values and social structure. In Jaco, E. – Gartley, E.: *Patiens: Physicians and Illness. A Sourcebook in Behavioural Science and Health*. Collier-Macmillan, London.

Pikó B, Keresztes N. (2006): Pszichoszomatikus tünetképzés, mint egészségindikátor a korai serdülőkorban: Magatartás-epidemiológiai elemzés. *Orv Hetilap*, 147: 819- 825.

Podgorna V. V. – K. V. Drozdova (Подгорна, В.В.-К.В. Дроздова) (2019): Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. [Testnevelő tanár tevékenységének jellemzői az új ukrán iskola körülményei között] *Вісник Національного університету „Чернігівський колегіум” імені Т.Г.*

Simon Tamás (2002): Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni. *Egészségnevelés*, 43. 208–211.

Somhegyi A. – Varga P. P.: (1999): A Gerincgyógyászati Nemzeti Központ országos primer prevenció programja. Beszámoló a program indulásáról. *Népegészségügy*, 80, 23–33.

Tényi Jenő – Sümei Gyöngyi (1997): *Egészségfejlesztés egészségnevelés*. POTE, Pécs.

Tringer László (2002): A mentális betegségek megelőzésének és ellátásának korszerű szemlélete. *Orvostovábbképző Szemle*, 9. sz. 12–21.

Varga-Hatos K. és Karner C. (2008): A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 2. sz.

Várkonyi Erika (2012): Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében.

MELLÉKLET

Teszt

„Egészségtudatosság fejlettségi szintjei”-t mérő tesztet

(Sz.D. Derjabo és V.Á. Lyovin)

Forrás: В.М. Галузяк, І.Л. Холковська ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА Вінниця – 2013 (290-294)

Útmutató a teszt kitöltéséhez:

A sorszám szerinti kijelentések „A” és „B” ellentétes értelmezésekben fogalmazzák meg a helyzetekhez kapcsolódó gondolatokat. Elolvassa az ellentétes kijelentéseket válassza ki azt, amelyik Önnek a leginkább megfelel:

- ha a baloldali kijelentéssel maximálisan egyetért - jelölje meg a „A” betűt
- ha inkább ért egyet a baloldali kijelentéssel, mint a jobboldalival - jelölje meg a „a” betűt
- ha a jobboldali kijelentéssel maximálisan egyetért – jelölje meg a „B” betűt
- ha inkább ért egyet a jobboldali kijelentéssel mint a baloldalival – jelölje meg a „b” betűt.

Ha úgy érzi, hogy a lehetséges kijelentések egyike sem illik önre, akkor is **válasszon egyet annak megfelelően, ami önre jellemző lehet.**

Ebben a tesztben nincsenek „jó” vagy „rossz” válaszok! A mi számunkra az Ön válasza úgy értékes, ahogy megjelöli! Igyekezzen egy-egy kérdéspáron hosszan nem gondolkodni, mert mindig az a válasz fejezi ki leginkább az ön egyéniségét, amelyik legelőször megfogalmazódik Önben!

I – szubteszt

S/sz	Kijelentések összehasonlító párosításban					
1	A	a	Képes vagyok felismerni a legkisebb változásokat is, a szerveim működésében	b	B	Csak azt veszem észre, ha komoly szervi problémák lépnek fel
2	A	a	Ha a televízióban a betegségek megelőzéséről mutatnak ismeretterjesztő műsort, mindig átkapcsolok egy másik adóra	b	B	Ha a televízióban a betegségek megelőzéséről mutatnak ismeretterjesztő műsort, mindent félre teszek és megnézem.
3	A	a	Ha bármelyik ismerősöm hív, hogy vegyek részt egészségmegőrző tevékenységekben, azonnal csatlakozom.	b	B	Ha bármelyik ismerősöm hív, hogy vegyek részt egészségmegőrző tevékenységekben, udvariasan elutasítom
4	A	a	Erőteljesen odafigyelek, hogy a családom minden tagja egészséges életmódot folytasson	b	B	Senkit sem kényszerítetek arra, hogy egészségesen éljen

5	A	a	Ha megfigyelem egy embernek a kezét, mindig a mérete és a formája ragad meg.	b	B	Ha megfigyelem egy embernek a kezét, mindig a bőr épsége és egészséges kinézete ragad meg
6	A	a	Szeretem gyűjteni az egészséges életmódról szóló információkat	b	B	Ilyesmivel sohasem foglalkoztam
7	A	a	Ha a fáradtságtól fáj a fejem, sétálni megyek vagy ablakot nyitok, hogy több friss levegőhöz juthassak	b	B	Fejfájásra beveszek egy fájdalomcsillapítót
8	A	a	Sohasem vásárolok a család számára egészségmegővő termékeket	b	B	A család számára egészségmegővő termékeket leginkább az én javaslatomra vásárolnak
9	A	a	Egy kiadós fürdés után mindig frissnek és üdének érzem magamat	b	B	Fürdés után én ritkán érzek ilyet
10	A	a	Amikor emberek egymás között beszélgetnek egészségmegőrzés témában, igyekszem nem odafigyelni	b	B	Mindig odafigyelek azokra a beszélgetésekre, amelyeknek az egészségmegőrzés a témája.
11	A	a	Én csak akkor fordulok orvoshoz, ha már nagyon rosszul érzem magamat	b	B	Arra törekszem, hogy a betegség első jelei után elkezdjem a kezelést
12	A	a	Volt már olyan eset, hogy egészségmegőrzés kapcsán tanácsokat adhattam másoknak is.	b	B	Nem osztogatok tanácsokat másoknak, hisz mindenki saját maga kell, hogy gondoskodjék az egészségmegőrzéséről
13	A	a	Mindenki úgy értelmezi az egészséget, ahogy neki jól esik	b	B	Fontos, hogy az egészség boldoggá tegye az embert
14	A	a	Minden adandó alkalommal szívesen hallgatok előadásokat az egészséges életmóddal kapcsolatosan	b	B	Nem érdekelnek az ilyen előadások
15	A	a	Szerintem furcsa ember az, aki szigorúan betartja a pontos időben való lefekvést	b	B	Én is igyekszem idejében lefeküdni, mert tudom, hogy ez is hozzá tartozik az egészség megőrzésének
16	A	a	Sajnos, én semmiben sem tudok hatni a környezetemben élőkre abban, hogy egészségesebb életmódot folytassanak	b	B	Igyekszem aktívan népszerűsíteni az egészséges életmód szabályainak elfogadását a környezetemben élők körében
17	A	a	Néha nekem úgy érzem, hogy a szervezetem tiltakozik és	b	B	Az emberi szervezet csak akkor reagál, ha negatív hatások érik.

			megtorolja, ha nem kapja meg, amire szüksége van.			
18	A	a	A könyvespolcok könyvei között mindig meglátom azokat az irodalmi munkákat, amelyek az egészségvédelemről szólnak.	b	B	Engem más témájú könyvek jobban érdekelnek.
19	A	a	Ha síléceket, súlyzókat, edzőpadokat és hasonlókat kapnék születésnapomra, valószínűleg meglepődnék és zavarba jönnék az ilyen ajándéktól.	b	B	Az ilyen ajándéknak nagyon örülnék, mert nekem erre szükségem van.
20	A	a	Másokkal is meg szoktam osztani az egészségfejlesztéssel kapcsolatos tapasztalataimat.	b	B	Nem szoktam tanácsokat osztogatni másoknak az egészségfejlesztéssel kapcsolatban.
21	A	a	Nem tudom megérteni azokat az embereket, akik szenvedni tudnak attól, hogy evés előtt nem mostak kezét.	b	B	Nekem is nagyon kellemetlen érzésem van, ha evés előtt nincs lehetőségem kezét mosni.
22	A	a	Én soha sem keresek válaszokat az egészségmegőréssel kapcsolatos kérdéseimre az interneten és TV műsorokhoz sem telefonálok be ezügyben.	b	B	Engem érdekelnek az egészségmegőréssel kapcsolatos kérdések, ezért folyamatosan követem az internet az ezzel kapcsolatos információkat.
23	A	a	Én következetesen, sok pénzt költök az egészségem megőrése érdekében.	b	B	Én csak akkor költök pénzt az egészségem érdekében, ha nagyon szükség van rá.
24	A	a	Én még soha sem szóltam rá olyan felnőtt emberre, aki mások egészségét veszélyeztette a viselkedésével, rossz szokásaival.	b	B	Én már keveredtem konfliktusba olyan felnőttel, aki káros szenvedélyeivel veszélyeztette környezetem egészségét.

II.- szubteszt

S/sz	Kijelentések összehasonlító párosításban					
1	A	a	Ha foltok vagy fájdalommentes duzzanatok lennének meg a testemen, egész biztosan hamar észrevenném.	b	B	Szerintem, csak akkor venném észre, ha már meglehetősen nagy lenne.
2	A	a	Amikor különféle folyóiratokat lapozgatok, és egészségügyi cikkek kerülnek elém, egyszerűen tovább lapozok, anélkül, hogy elolvasnám.	b	B	Az egészségről szóló cikkeket mindig elolvasom.

3	A	a	Ha lehetőségem van, hogy a szabadidőmet hozzám hasonló egészségmegóvó csoporttal, vagy sportolással töltssem, mindenképpen kihasználom a lehetőséget.	b	B	Én inkább otthon maradok, hogy azzal foglalkozhassak, ami nekem jól esik
4	A	a	Ha a hozzátartozóim egészségromboló magatartást tanúsítanak, azonnal beavatkozom.	b	B	Többnyire, inkább elfogadom, ha a környezetemben ilyesmit tapasztalok
5	A	a	Nem igazán figyelek arra, hogyha a környezetemben lévők fogai és körmei ápolatlanok.	b	B	Az ilyen ápolatlanság nekem azonnak szembe tűnik.
6	A	a	Gyűjtöm az egészségügyi folyóiratokat és könyveket.	b	B	Én ilyesmire nem költök pénzt.
7	A	a	Ha az időm engedi, inkább gyalog járok.	b	B	Jobban szeretek járművek közlekedni
8	A	a	Nem szoktam higiéniai termékeket ajándékozni másoknak.	b	B	Hasznos ajándéknak tartom, a higiéniai termékeket.
9	A	a	Amikor frissen facsart gyümölcslevet iszom, úgy érzem, frissességgel és energiával telik meg a szervezetem.	b	B	Nekem elég, ha az ital oltja a szomjamat.
10	A	a	Engem mindig untat, ha a társaságban egészségügyi dolgokról kezdenek beszélni.	b	B	Ha egészségügyi kérdések kerülnek szóba, szívesen beszélgetek erről a témáról.
11	A	a	Mindig kihúszom magamat a betegségmegelőző vizsgálatok alól.	b	B	Jó módszernek tartom a betegségmegelőző vizsgálatokat arra, hogy egészségesek maradjunk.
12	A	a	Nekem több ízben sikerült felhívni a barátaim figyelmét az egészségmegőrzés fontosságára, erről szóló cikkek és szakkönyvek segítségével.	b	B	Ilyesmivel még nem is próbálkoztam.
13	A	a	Szerintem, aki reggel 5-kor egy szál rövidnadrágban futkározik az utcán, nem lehet normális!	b	B	Irigylem az ilyen embereket, mert az ők számukra az egészség megőrzése a legfontosabb!
14	A	a	Olyan emberekkel szeretek barátkozni, akik	b	B	Az ilyen emberek semmivel sem érdekesebbek a számomra, mint bárki más.

			sokat tudnak arról, hogyan lehet megőrizni egészségünket.			
15	A	a	Nem igazán érdekel, hogy egészségesen táplálkozzom-e.	b	B	Én nagyon odafigyelek arra, hogy egészségesen táplálkozzam.
16	A	a	Soha nem írtam még le a saját gondolataimat az egészséges életmóddal kapcsolatosan.	b	B	Én szeretem írásban is kifejezni a saját gondolataimat az egészség megővésével kapcsolatban, mert így úgy érzem, tettem valamit másokért is.
17	A	a	Időnként úgy érzem, hogy a szervezetem mindig jelzi, mire van szüksége, hogy egészséges maradjak.	b	B	Azt gondolom, hogy a fájdalomérzet csakis egy idegrendszeri reakció.
18	A	a	Ha vendégségben vagyok, a vendéglátó könyvespolcán mindig kiszúrom az egészség megőzésével kapcsolatos irodalmakat.	b	B	Inkább más tematikájú irodalmak keltik fel az én figyelmemet.
19	A	a	Amikor fogkrémet, krémeket, vagy rágógumikat vásárolok, nem befolyásol az, hogy a hirdetések szerint milyen egészségmegőrző hatásuk van.	b	B	Vásárláskor én mindig figyelembe veszem a választott termékek egészségmegőrző hatását.
20	A	a	Nekem már volt alkalmam megtanítani másoknak, hogyan javíthatnak a saját közérzetükön.	b	B	Nekem nincs elég tapasztalatom az egészségmegőrzés területén.
21	A	a	Nem szeretem az olyan embereket, akik undorodnak attól, hogy más tényérből egyenek, vagy más poharából igyanak.	b	B	Én teljes mértékben megértem az ilyen embereket!
22	A	a	Soha nem kerestem kifejezetten olyan irodalmat, amelyek ritka gyógymódokat javasolnak a szervezet gyógyítására.	b	B	Nekem már volt szükségem arra, hogy ilyen ismeret felkutassak.
23	A	a	Minden nap sok időt töltök az egészségem megőzésével, még akkor is, ha más fontos dolgom is lenne.	b	B	Én csak akkor foglalkozom az egészségemmel, ha nagyon szükség van erre.
24	A	a	Soha nem vettem részt az egészségmegőrző és környezetvédő mozgalmakban.	b	B	Én rendszeresen részt veszek ilyen akciókban.

„Egészségtudatosság fejlettségi szintjei”-t mérő tesztet eredményeinek feldolgozása:

(Sz.D. Derjabo és V.Á. Lyovin)

A bejelöléseknek megfelelően minden egyes kijelentéspár számértéket kap az alábbi kulcs alapján.

Megoldó kulcs mind a két szubteszt esetében

N _o	A	a	b	B
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	3	2	1	0
4.	3	2	1	0
5.	0	1	2	3
6.	3	2	1	0
7.	3	2	1	0
8.	0	1	2	3
9.	3	2	1	0
10.	0	1	2	3
11.	0	1	2	3
12.	3	2	1	0
13.	0	1	2	3
14.	3	2	1	0
15.	0	1	2	3
16.	0	1	2	3
17.	3	2	1	0
18.	3	2	1	0
19.	0	1	2	3
20.	3	2	1	0
21.	0	1	2	3
22.	0	1	2	3
23.	3	2	1	0
24.	0	1	2	3

Mindkét szubteszt alapján kapott számértékeket az alábbi motivációs kategóriák szerint elemezzük.

A motivációs erők meghatározása, az alábbi kulcs szerint történik mindkét szubteszt esetében:

Motivációs erők típusa	A kijelentéspárok sorszáma					
Érzelmi alapú	1	5	9	13	17	21
Érdeklődés alapú	2	6	10	14	18	22
Gyakorlatiasság alapú	3	7	11	15	19	23
Viselkedés alapú	4	8	12	16	20	24

Táblázat a motivációs szintek, típusok és általános egészségtudatosság meghatározásához

<i>Szintek</i>	<i>Érzelmi alapú</i>	<i>Érdeklődés alapú</i>	<i>Gyakorlatiasság alapú</i>	<i>Viselkedés alapú</i>	<i>Általános egészségtudatosságszint</i>
Magas	13 és a fölött	9 és a fölött	12 és a fölött	9 és a fölött	40 és a fölött
Közepes	9-12	4-8	7-11	4-8	24-39
Alacsony	0-8	0-3	0-6	0-3	0-23

MELLÉKLET 2.

Fintor János Gábor „Egészségmagatartás kérdőív”

Forrás: Fintor Gábor János (2017): Implementáció és tanulói attitűdök. Debreceni Egyetem BTK. (241-258)

TESTNEVELÉS

1. Általánosságban mennyire szereted a testnevelés órákat?

- 1- nagyon szeretem
- 2- szeretem
- 3- nem szeretem
- 4- nagyon nem szeretem

2. Mennyire igazak a következő állítások a testnevelés órákra a ti iskolátokban?

Minden sorban jelöld X-szel a választodat a megfelelő négyzetben!

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Inkább igaz	Teljes mértékbe n igaz
a. A testnevelés órán rendszeresen játszunk.				
b. A testnevelés órán változatos játékokat játszunk.				
c. A testnevelés órán többféle sportágat tanulunk.				
d. A testnevelés órán csak egyfajta sportágat (pl: kézilabdázás) gyakorolunk.				
e. A testnevelés órán érdekes gimnasztikai gyakorlatokkal melegítünk be.				
f. A testnevelés órákon megismerem a különböző sportágak versenyszabályait				
g. A testnevelés óra mindig bemelegítés, fő- és levezető részből áll				
h. A testnevelés órák meghozzák a kedvemet ahhoz, hogy iskola után is sportoljak valamit.				
i. Sokat ügyesedtem, mert mindennap van testnevelés óránk				
j. A testnevelés órák miatt kedvelem a sportműsorokat, sportközvetítéseket a televízióban, az interneten.				
k. A testnevelés órán mindig jó a hangulat.				
l. A testnevelés óra végére jól elfáradok.				
m. Úgy érzem, a testnevelés órától egészségesebb lehetek.				
n. A testnevelés óra miatt fáradt vagyok napközben.				
o. A testnevelés óra megtanít a csapatban való együttműködésre.				
p. A testnevelés óra megtanít a kudarc (vereség) elviselésére.				

3. Ha a testnevelés óra elmarad, szokott neked hiányozni? JELÖLD a szerinted leginkább jellemzőt a négyzetben!

1- Igen, szokott hiányozni.

→ Ha SZOKOTT hiányozni, folytasd a 6. kérdéssel!

2- Nem, nem szokott hiányozni.



3.b. HA NEM szokott hiányozni, mi a legfőbb oka ennek?

Csak egy választ jelölj! JELÖLD a szerinted leginkább jellemzőt a négyzetben!

Nem hiányzik, mert...

1- nehéz feladatokat csinálunk.

2- ügyetlenebb vagyok, mint a többiek.

3- nem szeretek átöltözni.

4- nem szeretek elfáradni az órán.

5- nem szeretek megizzadni.

6- nem szeretem, ha osztályozzák a teljesítményemet.

7- általában nem szeretem a testnevelés órát.

8- nem szeretem a testnevelőt.

7- Egyéb:.....

4. Hol szoktatok lenni általában testnevelés órákon?

4.a. Jelöld be minden sorban, hogy szokott-e ezen a helyszínen testnevelés órák lenni?

	Igen	Nem
a. Tornateremben		
b. Sportudvaron (van kijelölt sportpálya)		
c. Uszodában		
d. Tornaszobában		
e. A folyosón		
f. Tanteremben		
g. Udvaron		
h. A település terén, utcáján (iskolán kívül)		
i. Iskolán kívüli sportpályán		
j. Egyéb helyen, éspedig:.....		

4. b. És hol szokott testnevelés órák lenni a leggyakrabban? Csak 1 választ jelölhetsz!

- | | |
|---|--------------------------|
| 1- Tornateremben | <input type="checkbox"/> |
| 2- Sportudvaron (kijelölt sportpályán) | <input type="checkbox"/> |
| 3- Uszodában | <input type="checkbox"/> |
| 4- Tornaszobában | <input type="checkbox"/> |
| 5- A folyosón | <input type="checkbox"/> |
| 6- Tanteremben | <input type="checkbox"/> |
| 7- Udvaron | <input type="checkbox"/> |
| 8- A település terén, utcáján (iskolán kívül) | <input type="checkbox"/> |
| 9- Iskolán kívüli sportpályán | <input type="checkbox"/> |

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG

5. Szerinted milyen az egészséged?

Jelöld X-szel a válaszodat a megfelelő négyzetben! CSAK 1 válasz jelölhető!

- Kitűnő
- Jó
- Megfelelő
- Rossz

6. Az alábbi egészségi problémákat milyen gyakran tapasztalod magadon?

Minden sorban jelöld X-szel a válaszodat a megfelelő négyzetben!

	szinte naponta	hetente többször	nagyjából hetente	nagyjából havonta	ritkábban, mint havonta, vagy soha
a. fejfájás					
b. gyomor vagy- vagy hasfájás					
c. hátfájás					
d. kedvtelenség					
e. ingerlékenység					
f. idegesség					
g. elalvási nehézség					
h. szédülés					
i. fáradtság					

7. Elszívtál-e már valaha legalább egy szál cigarettát?

- 1- Nem, még soha.
- 2- Igen, de csak 1-2 szálát.
- 3- **Igen**, néha szoktam dohányozni.

→ **7.b. HA IGEN, milyen gyakran dohányzol?**

- 1- Ritkábban, mint hetente
- 2- Hetente egyszer
- 3- Hetente többször, de nem naponta
- 4- Naponta

8. Milyen gyakran fogyasztod a következő italokat?

Válaszodat minden sorban jelöld X-szel a megfelelő négyzetben!

	Soha	Ritkán	Havonta	Hetente	Naponta
a. energiatital					
b. sör					
c. bor vagy boros kóla vagy pezsgő					
d. rövidital vagy rumos kóla, vodka-narancs					
e. alkoholos üdítő (Bacardi Breezes)					
f. édes likőr					
g. más alkoholos ital					

9. Hányszor fordult elő az életedben az, hogy annyi alkoholt ittál, amitől lerészegedtél?

- 1- **Még soha** nem fordult ez elő
- 2- **Egy** alkalommal
- 3- **Két-három** alkalommal
- 4- **Négy-tíz** alkalommal
- 5- **Több mint tíz** alkalommal

10. Milyennek tartod a testalkatodat?

- 1- Túl soványnak
- 2- Kicsit soványnak
- 3- Pont megfelelőnek
- 4- Kicsit kövérnek
- 5- Túl kövérnek

11. Mennyire jellemzők rád a következő állítások?

KARIKÁZD BE a megfelelő számot! (1-es egyáltalán nem jellemző, 5-ös teljes mértékben jellemző)

- a. Nyugtalanít a kinézetem. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- b. Elégedett vagyok a külsőmmel. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- c. Nem kedvelem a testemet. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- d. Jól érzem magam a testemben. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- e. Néha dühös vagyok a testemre. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- f. Szeretem a külsőmet annak ellenére, hogy nem tökéletes. 1 – 2 – 3 – 4 – 5

12. Tanítási napokon reggelizel-e otthon, iskolába indulás előtt?

JELÖLD a szerinted leginkább jellemzőt a négyzetben!

- 1- Soha
- 2- Egyszer-kétszer
- 3- Mindennap

13. Hétvégén szoktál reggelizni?

- 1- Soha
- 2- Egyszer (vagy szombaton, vagy vasárnap)
- 3- Mindkét hétvégi napon

14. Az elmúlt héten hányszor fogyasztottad az alább felsoroltakat?

Minden sorban jelöld X-szel a válaszodat a megfelelő négyzetben!

	Egyszer sem	Egyszer	2-4 alkalommal	5-6 alkalommal	Naponta
a. gyümölcs					
b. zöldség					
c. édesség					
d. kóla, vagy más cukros üdítőital					
e. tejtermékek					
f. chips					

SPORT

15. Testnevelés órán kívül milyen gyakran sportolsz? Olyan mozgásra gondolj, amit alkalmanként legalább 30 percig végzel!

- 1- Hetente legalább háromszor sportolok
- 2- Hetente kétszer sportolok
- 3- Hetente egyszer sportolok
- 4- Egyáltalán nem sportolok

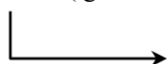


15.b. HA EGYÁLTALÁN NEM SPORTOLSZ: A következő okok közül jelöld be minden olyat, ami szerepet játszik abban, hogy már nem, vagy egyáltalán nem sportolsz!

- 1- Nem érdekel a sportolás.
- 2- Nincs rá időm, mert olyan a napirendem.
- 3- Nincs olyan sportolási lehetőség a településemen, amit szívesen üznék.
- 4- Nem engedhetjük meg magunknak (túl költséges).
- 5- Egészségi állapotom miatt.
- 6- Mert minden nap van testnevelés órám.
- 7- Szüleimnek nincs ideje elvinni sportolni (nem tudok eljutni önállóan).
- 8- Lusta vagyok a sporthoz.
- 9- Egyéb oka van:.....

16. Milyen szinten sportolsz? Csak 1 válasz jelölhető! Ha többféle sportágat űzöl, csak arra gondolj, amit a leggyakrabban végzel.

- 1- Hobbi szinten, a kikapcsolódás kedvéért.
- 2- Iskolai szinten, mert csak az iskolában végzek sporttevékenységet.
- 3- Egyesületi szinten (igazolt versenyző vagyok, versenyeken indulok).



20. B. Ha egyesületi formában, azaz versenyszerűen sportolsz, milyen sportágat űzöl? (Csak egy válasz jelölhető)

01 - Labdarúgás	<input type="checkbox"/>	02 - Kosárlabda	<input type="checkbox"/>	03 - Röplabda	<input type="checkbox"/>	04 - Kézilabda	<input type="checkbox"/>
05 - Vízilabda	<input type="checkbox"/>	06 - Atlétika	<input type="checkbox"/>	07 - Torna	<input type="checkbox"/>	08 - Küzdősport	<input type="checkbox"/>
09 - Úszás	<input type="checkbox"/>	10 - Kerékpár	<input type="checkbox"/>	11 - Horgászat	<input type="checkbox"/>	12 - Tenisz	<input type="checkbox"/>
13 - Jégkorong	<input type="checkbox"/>	14 -Tánc	<input type="checkbox"/>	15 - Sakk	<input type="checkbox"/>	16 - Egyéb:.....	<input type="checkbox"/>

Most néhány személyes kérdés következik

17. Hány kiló vagy?

kb.....kg

18. Hány cm magas vagy?

.....cm

19. Mi a nemed? Húzd alá!

1- Fiú 2 - Lány

20. Hány éves vagy?

.....

21. Hányadik évfolyamba jársz?

.....

22. Azon a településen élsz, ahol az iskolád van? (Jelöld a négyszögben!)

1- Igen

2- Nem

23. Milyen típusú településen élsz?

1- Falu

2- Község

3- Kisváros

4- Középváros

5- Nagyváros

6- Megyeszékhely

24. Milyen jegyed volt az alábbi tantárgyakból az előző félév végén?

Minden sorban jelöld X-szel a választodat a megfelelő négyzetben!

	Elégséges (2) (1- 2- 3)	Közepes (3) (4-5-6)	Jó (4) (7- 8- 9)	Jeles (5) (10- 11- 12)
a. Magyar irodalom				
b. Idegen nyelv				
c. Matematika				
d. Természetismeret vagy biológia				
e. Történelem				
f. Testnevelés				

25. Mi édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége? Ha nevelőanyád van, akkor rá gondolj!

- 1- Nem fejezte be az általános iskolát
- 2- Általános iskola
- 3- Szakiskola, szakmunkásképző
- 4- Gimnázium
- 5-Szakközépiskola
- 6-Felsőfokú szakképzés
- 7- Főiskola (diplomát adó alapképzés)
- 8- Egyetem (diplomát adó mesterképzés)

26. Mi édesapád legmagasabb iskolai végzettsége? Ha nevelőapád van, akkor rá gondolj!

- 1- Nem fejezte be az általános iskolát
- 2- Általános iskola
- 3- Szakiskola, szakmunkásképző
- 4- Gimnázium
- 5-Szakközépiskola
- 6-Felsőfokú szakképzés
- 7- Főiskola (diplomát adó alapképzés)
- 8- Egyetem (diplomát adó mesterképzés)

27. Kikkel élsz együtt egy lakásban? HÚZZ alá minden olyan személyt, akivel egy háztartásban élsz!

- | | | |
|--------------------------------|--|--------------------|
| 01- Édesanyáddal | 02- Édesapáddal | 03- Nevelőanyáddal |
| 03- Nevelőapáddal | 04- Nagymamáddal | 05- Nagypapáddal |
| 06- Testvéreddel/testvéreiddel | 07- Unokatestvéreddel/unokatestvéreiddel | |
| 08- Más rokonokkal | 09- Más személyekkel (nem rokonok) | |

28. Milyennek ítéled meg családod életét? (Csak egy válasz jelölhető!)

- 1- Nagyon nehezen boldogulunk, nagyon sok mindenről le kell mondanunk.
- 2- Nehezen tudunk megélni.
- 3- Átlagos színvonalon élünk.
- 4- Az átlagnál jobban élünk.
- 5- Nagyon jól élünk, majdnem mindent megengedhetünk magunknak.

Köszönöm szépen a válaszaidat!

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1007718348

Дата перевірки:
05.05.2021 14:03:03 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
05.05.2021 15:35:05 EEST

ID користувача:
100006701

Назва документа: VARGA VIKTÓRIA

Кількість сторінок: 76 Кількість слів: 17973 Кількість символів: 127249 Розмір файлу: 1.83 MB ID файлу: 1007822305

3.45% Схожість

Найбільша схожість: 0.65% з Інтернет-джерелом (<https://epdf.pub/bwl-fr-ingenieure-und-ingenieurinnen-was-man-unbed>)

3.45% Джерела з Інтернету 264 Сторінка 78

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

3.86% Цитат

Цитати 34 Сторінка 79

Не знайдено жодних посилань

0.03% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

0.03% Вилучення з Інтернету 11 Сторінка 80

Немає вилучених бібліотечних джерел